AUTOIMUNITĂ
TII

Editura Paralela 45

Redactare: Ioan Es. Pop, Mihaela Pogonici
Tehnoredactare 8c DTP copertă: Mihail Vlad Corectură:
Anamaria Cozma Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MYERS, AMY
Soluţii contra autoimunităţii: Metoda Myers: cum să previi şi să combaţi bolile şi simptomele inflamatorii / Amy Myers ; trad, din lb. engleză de Alina Luca. – Ed. a 2-a. – Piteşti: Paralela 45,2019 ISBN 978-973-47-2888-6 I. Luca, Alina (trad.)
613.24

Cartea de faţă conţine sfaturi şi informaţii referitoare la îngrijirea medicală. A fost concepută cu scopul de a completa, nu de a înlocui sfatul unui cadru medical specializat. Dacă ştiţi sau bănuiţi că aveţi o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereţi părerea medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost făcute toate eforturile pentru a garanta acurateţea informaţiilor conţinute de carte la data publicării. Editorul şi autorul nu se fac răspunzători pentru consecinţele medicale care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în carte.

Cititorii trebuie să ia cunoştinţă de faptul că website-urile oferite ca surse de aprofundare a informaţiilor s-au modificat sau au dispărut din momentul scrierii cărţii şi până când cartea a ajuns în mâinile lor.

The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases Amy Myers, M.D.

Copyright© 2015 by Amy Myers, M.D.
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced în any manner whatsoever without written permission except în the case of brief quotations embodied în critical articles and reviews.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Copyright © Editura Paralela 45,2019
Prezenta lucrare foloseşte denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conţinutul este protejat de legislaţia privind dreptul de proprietate intelectuală, www.edituraparalela45.ro

dr. AMY MYERS

SOLUŢII CONTRA AUTOÎMUNITĂ TII

METODA MYERS ’
CUM SÂ PREVII ŞI SÂ COMBAŢI
BOLILE ŞI SIMPTOMELE
INFLAMATORII

Traducere din limba engleză de Alina Luca

Editura Paralela 45

Pentru TATA şi pentru toţi cei cu boli autoimune. Sper să găsiţi în această carte o altă cale de tratament şi o soluţie pentru problemele voastre.

CUPRINS

PARTEA 1. Pandemia autoimună
Capitolul 1. Experienţa mea – şi a ta – pe tărâmul bolilor autoimune.....11
Capitolul 2. Mituri şi informaţii reale legate de autoimunitate 40
Capitolul 3. Inamicul tău – tu însuţi.....54

PARTEA A II-A. Să ajungem la rădăcina problemei
Capitolul 4. Vindecă-ţi sistemul digestiv.....79
Capitolul 5. Scapă de gluten, de cereale şi leguminoase 103
Capitolul 6. Să reducem cantitatea de toxine din organism 132
Capitolul 7. Să vindecăm infecţiile şi să reducem stresul 165

PARTEA A III-A. Să învăţăm care sunt instrumentele
Capitolul 8. Să punem în practică Metoda Myers 195
Capitolul 9. Programul de treizeci de zile...213

PARTEA AIV-A. Trăieşte soluţia
Capitolul 10. Metoda Myers – un mod de viaţă315
Capitolul 11. Prin labirintul medical.....331
Capitolul 12. Câteva cuvinte pline de speranţă339

Anexa A. Organismele modificate genetic.....355
Anexa B. Metalele grele.....360
Anexa C. Mucegaiul toxic.....363

Anexa D. Stomatologia biologică.....367
Anexa E. Reducerea cantităţii de toxine din…casă 372
Anexa F. Un somn mai bun.....376
Anexa G. Metoda Myers – test pentru identificarea simptomelor 379

Note.....383

PARTEA I

Pandemia autoimună

CAPITOLUL 1

Experienţa mea – şi a ta – pe tărâmul bolilor autoimune

în urmă cu aproximativ zece ani, am descoperit că sufăr de o boală au- toimună – şi medicina convenţională nu m-a ajutat. Nu vreau să ţi se întâmple şi ţie acelaşi lucru.

Dacă eşti unul dintre cele o sută de milioane de persoane care se luptă cu o boală inflamatorie, boală care predispune la apariţia unei maladii autoimune – este vorba despre afecţiuni precum artrita, astmul, eczema sau bolile cardiovasculare –, această carte este pentru tine. Şi dacă eşti unul dintre milioanele de oameni ai căror părinţi, parteneri, rude, prieteni sau copii se luptă cu o boală autoimună, atunci această carte este şi pentru tine. Fie că vrei să lupţi împotriva bolii autoimune de care suferi, fie că vrei să previi apariţia ei sau că vrei să ajuţi pe cineva care suferă de o astfel de boală, această carte îţi poate schimba viaţa.

Şi eu sunt medic, aşa că nu îmi place să critic alţi doctori şi nici pro- tocoalele-standard pe care le utilizează, dar adevărul trebuie spus. în ceea ce priveşte tratamentul bolilor autoimune, medicina clasică a eşuat în mod jalnic. Alegerile clasice în lupta împotriva acestor boli sunt medicamente care pot – sau nu – să îţi uşureze simptomele; dar care îţi pot schimba viaţa cu efectele lor secundare; efecte care adeseori te ţin în permanenţă cu teama de a nu ajunge la infecţii;

tratamente care pot înceta să aibă efect după câţiva ani, ceea ce înseamnă că trebuie să iei medicamente încă şi **11** mai puternice. Ideea general acceptată este aceea că bolile autoimune sunt inevitabile – că pot fi tratate, dar nu şi prevenite sau vindecate. Drept rezultat, pacienţii devin total dependenţi de medicii lor şi de medicaţia prescrisă, incapabili să îşi trăiască viaţa altfel decât într-o permanentă stare de teamă şi, adeseori, de durere.

În următoarele pagini, o să te învăţ să foloseşti o dietă şi un mod de viaţă sănătoase, ca şi suplimente alimentare de calitate, pentru a elimina simptomele, a scăpa de medicamente şi a te bucura cu poftă de viaţa şi de starea de bine pe care ţi le-ai dorit mereu. O să îţi arăt de ce schimbarea dietei şi vindecarea tractului digestiv sunt lucruri extrem de importante, ca şi eliberarea corpului de povara toxinelor, vindecarea infecţiilor şi reducerea greutăţii stresului. O să te ajut să îţi controlezi propria sănătate, făcând alegeri care îţi vor susţine organismul şi te vor menţine plin de energie şi în cea mai bună formă.

De ce par atât de încrezătoare? Pentru că, de-a lungul anilor, am tratat mii de pacienţi cu acest mod de abordare – şi m-am tratat şi pe mine. Precum am spus, medicina convenţională m-a dezamăgit, aşa că am fost nevoită să creez o soluţie pentru bolile autoimune, una care să mă ajute să trec peste neplăcutele efecte secundare ale tratamentelor convenţionale şi să îmi permită să trăiesc o viaţă intensă, într-o stare de sănătate.

Dacă eşti dispus să îmi oferi nu mai mult de treizeci de zile, o să te ajut şi pe tine să îţi recâştigi viaţa. în caz că suferi de o boală autoimună, îţi pot arăta cum să obţii stabilizarea acesteia, să elimini simptomele, ba chiar şi să scapi de tratamentul medicamentos. Dacă suferi de o boală în- flamatorie, pot să te ajut să te vindeci şi să previi transformarea ei într-o boală autoimună. Dacă ştii

pe cineva care se luptă cu o astfel de suferinţă, pot să te învăţ cum să îi oferi persoanei iubite ajutorul şi îndrumarea care îi pot schimba viaţa.

Sună bine? Atunci, hai să începem! Abia aştept ca tu să îţi găseşti propria soluţie împotriva bolilor autoimune.

Eşecul medicinei tradiţionale

Înainte să discutăm despre alternativa atât de necesară, hai să facem o rapidă trecere în revistă a majorităţii problemelor cu care se confruntă cei dragi ţie sau a problemelor cu care va trebui să te confrunţi chiar tu, în caz că boala ta inflamatorie se va transforma într-una autoimună. Ai putea să începi prin a merge din medic în medic, pentru că nimeni nu poate să-şi dea seama ce problemă ai. Există peste o sută de boli autoimune cunoscute şi multe dintre ele nu sunt înţelese bine de către medicina tradiţională.

Drept rezultat, majoritatea medicilor şi a celor care se ocupă de îngrijirea medicală se simt pierduţi dacă vii la ei cu o serie de simptome ce par autoimune, dar nu se potrivesc vreunui diagnostic pe care ei să-l recunoască. Această problemă este cauzată de faptul că medicina convenţională a fost împărţită în foarte multe specialităţi. Când eşti diagnosticat cu o boală autoimună, nu mergi la un specialist în imunologie (asta dacă nu vii la mine!). Mai degrabă eşti trimis la un specialist care se ocupă de sistemul afectat: un reumatolog pentru poliartrita reumatoidă; un gastroenterolog pentru boala celiacă, pentru boala Crohn sau pentru colita ulceroasă; un endocrinolog pentru boala Basedow Graves, pentru tiroidita Hashimoto sau pentru diabet – şi lista poate continua. Iar dacă ai două boli autoimune, cum li se întâmplă multor oameni, probabil că urmează să fii tratat de doi specialişti diferiţi, dacă ai trei boli – de trei specialişti şi

aşa mai departe.

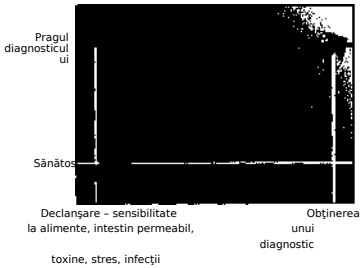
Această împărţire sugerează că problema ta este afecţiunea unui anumit organ, dar, în realitate, e o boală ce priveşte sistemul imunitar văzut ca întreg. Toate aceste boli – deşi afectează diferite grupe de organe – au o cauză comună: un sistem imunitar care a luat-o razna. Abordarea mea se bazează pe tratarea problemei de la rădăcină: îndepărtarea elementelor care au dus la tulburarea iniţială a sistemului imunitar şi întărirea – mai degrabă decât inhibarea – acestuia. Este motivul pentru care utilizarea acestei metode de tratament îţi permite să vindeci şi să previi în acelaşi timp mai multe boli autoimune diferite.

Deoarece există o componentă genetică a bolilor autoimune, este posibil ca medicul tău să vrea să afle în mod special dacă ai antecedente familiale care includ măcar un părinte, un frate, o mătuşă, un unchi sau un bunic. Este posibil ca tu însuţi să fi început să cauţi răspunsuri în momentul în care ţi-ai dat seama că una sau mai multe persoane din familia ta suferă de o boală precum poliartrita reumatoidă, boala Crohn, lupusul sau tiroidita Hashimoto.

Fie că ai, fie că n-ai antecedente familiale, vei auzi probabil că genele tale determină apariţia sau neapariţia bolilor autoimune, că nu poţi

împiedica acest lucru şi că, odată ce afecţiunea se manifestă, nu ai cum să dai lucrurile înapoi. Asemenea enunţuri fac să ne fie teamă să aflăm diagnosticul, din moment ce la capătul drumului nu se află promisiunea unei vindecări, ci perspectiva unei boli din ce în ce mai rele.

Cum progresează o boală autoimună


Pragul diagnosticului
Sănătos
Declanşare – sensibilitate la alimente, intestin permeabil, toxine, stres, infecţii
Obţinerea unui diagnostic

în majoritatea cazurilor, medicul care te va vedea primul te va trimite la un specialist, punându-ţi un diagnostic sau nu – adică la un reumatolog, la un endocrinolog, la un gastroenterolog sau la un neurolog. Dacă ai fost diagnosticat cu o boală dureroasă, extenuantă, cum ar fi poliartrita reumatoidă, o inflamare a articulaţiilor, specialistul îţi va spune, probabil, că această boală, că toate bolile autoimune, este ireversibilă. Durerea articulară care te-a determinat să mergi la medic – ei bine, era doar începutul. Mai târziu, va deveni atât de severă, atât de epuizantă, că vei trăi într-o permanentă stare de durere şi îţi va fi foarte greu să te mişti. Uită de bucuria unei plimbări romantice pe plajă sau de excursia cu nepoţii la parcul de distracţii. Vei fi norocos dacă vei putea să urci scările sau să mergi cu maşina până la mall.

Specialistul îţi va prescrie o mulţime de medicamente puternice, pentru a combate simptomele şi a uşura durerea.

— Dar efecte secundare? vei întreba tu.

— Ei bine, da, aceste substanţe au multe efecte secundare, îţi va răspunde el sau ea. Va trebui să vă obişnuiţi cu ele.

Sau poate că diagnosticul tău este unul mai uşor, cum ar fi tiroidita Hashimoto, o boală în care sistemul tău imunitar atacă tiroida şi o împiedică să producă suficienţi hormoni tiroidieni. Acum, specialistul tău are veşti mult mai plăcute pentru tine: trebuie doar să iei suplimente cu hormoni tiroidieni în fiecare zi, tot restul vieţii. Dacă medicamentele nu vor fi prea scumpe şi dacă nu vei observa efecte secundare, deşi dozajul va continua, probabil, să crească, viaţa ta va fi, în linii mari, ca înainte.

Nu îţi place ideea că tiroida ta este, încet şi sigur, distrusă de propriul tău corp. Totuşi, ceea ce spune medicul nu sună prea rău – până ce ajungi acasă şi începi să te interesezi. În curând, vei descoperi un lucru pe care majoritatea medicilor nu îl dezvăluie pacienţilor lor: faptul că ai o boală autoimună te face de trei ori mai mult predispus la apariţia alteia. Dar dacă următoarea este una foarte gravă, cum ar fi lupusul eritematos sau scleroza multiplă?

În timpul următoarei consultaţii, îţi întrebi medicul în legătură cu această perspectivă înspăimântătoare, iar el confirmă informaţiile pe care le-ai descoperit: faptul că suferi de o maladie autoimună triplează riscul apariţiei altora. Dar îţi spune, de asemenea, că nu poţi face nimic pentru a preveni acest lucru. Din punctul de vedere al medicinei tradiţionale, genele tale se ocupă de boala ta, iar doctorul se ocupă de sănătatea ta.

De orice boală ai suferi, întâlnirea cu medicul va fi, probabil, una scurtă. Asigurările îi plătesc medicului consultaţii de cincisprezece minute, aşa că, în general, el îşi poate permite să îţi acorde numai acest interval de timp. Ai o întreagă listă de întrebări pe care ai dori să i le pui, dar, în cele mai multe cazuri, vei putea doar să îl auzi pe specialist cum confirmă faptul că nu prea ai

soluţii pentru a încetini progresul unei boli autoi- mune – şi cu atât mai puţin să o faci să regreseze. Pur şi simplu trebuie să iei medicamentele pe care le presupune „tratamentul-standard" şi să speri că te vor ajuta să te simţi mai bine şi că nu vor avea prea multe efecte secundare. Dacă eşti unul dintre norocoşi, medicaţia va elimina toate simp- tomele. Totuşi, adeseori nu te poţi aştepta la mai mult decât la o oarecare uşurare. Chiar dacă simptomele dispar complet, furtuna autoimună continuă să urle în interiorul trupului tău şi tu nu ai nici cea mai mică idee care ar putea fi efectele secundare.

SEMNALE DE ALARMĂ

În cazul unei boli autoimune, sistemul imunitar dereglat începe să ata ce propriul ţesut al organismului. Următoarele simptome şi/sau tice ar putea să semnaleze fie o boală autoimună deja declanşată, fie sistem imunitar afectat, inflamat, care i riscă să dezvolte o boală autoimună:

- Reflux gastroesofagian
- Acnee
- ADD/ADHD
- Alergii
- Alzheimer
- Anxietate
- Artrită
- Astm
- Dificultăţi de concentrare
- Tromboze sangvine
- Deficienţă de B12
- Boli cardiovasculare
- Depresie
- Probleme digestive: balonare, flatulenţă, indigestie, paţie, diaree, reflux, de arsură în stomac
- Uscarea ochilor
- Eczemă
- Oboseală
- Mastoză fibrochistică
- Pietre la fiere
- Pierderea părului
- Infertilitate
- Dureri musculare
- Obezitate sau exces de greu tate, mai ales în zona
- Pancreatită
- Probleme cu somnul: tăţi de a adormi sau
- încheieturi umflate, sau dureroase
- Fibroză uterină

Apoi descoperi că, până şi în cazul în care medicul tău a găsit un medicament care are efect, respectivul

efect ar putea, într-un final, să dispară. Scenariul pentru cel mai bun caz: medicul găseşte un alt tratament, iar acela, de asemenea, funcţionează o perioadă. Al doilea scenariu, nu tocmai bun: noul medicament aruncă în spinarea ta greutatea unor efecte secundare neplăcute, poate chiar dureroase. Cel mai rău caz: porneşti într-o călătorie nesfârşită, plină de frustrări, durere şi disperare, probând un medicament puternic după altul, în timp ce boala ta devine din ce în ce mai dureroasă şi îţi interzice tot mai multe lucruri, iar viaţa ta pare să se prăbuşească încetul cu încetul până la un posibil final.

Pe măsură ce tratamentul progresează, descoperi că efectele secundare cele mai rele nu sunt întotdeauna de natură medicală: există şi un preţ personal pe care îl plăteşti pentru boală. Poate că nu poţi să te mai joci cu nepoţii, pentru că încheieturile te dor prea rău sau pentru că medicamentul imunosupresiv pe care îl iei te face mult prea vulnerabil la o posibilă gripă. Poate că nu poţi pleca în a doua lună de miere sau în vacanţa pe care o aşteptai cu nerăbdare, pentru că te dor muşchii, te simţi epuizat sau, pur şi simplu, prea slăbit. Ajungi să îţi iei prea multe zile de concediu medical sau reduci numărul orelor de lucru. Poate chiar rişti să fii concediat sau rişti ca angajatorul să renunţe la contractul de muncă cu tine.

Ori poate cea care va primi lovitura va fi viaţa ta socială. În fond, te simţi prea mult timp epuizat, bolnăvicios şi nu eşti în apele tale. Prietenii te sună sugerând să ieşiţi la o masă, la un concert, la o plimbare pe munte sau doar să aveţi o discuţie lungă, plăcută, la telefon. Dar se întâmplă ca, de prea multe ori, tu să nu dispui de energia necesară. Poate te simţi prea depresiv ca să participi la distracţie. Sau te temi că vei deveni o companie aşa de rea, încât prietenii, familia şi cei dragi se vor plictisi, în cele din urmă, să fie cu tine.

Cea mai rea dintre toate, descoperi, este senzaţia de

neputinţă. Simţi că trupul tău, sănătatea ta şi însăşi viaţa ta au ieşit, în esenţă, de sub control. L-ai întrebat pe medicul tău dacă poţi face ceva pentru a îmbunătăţi situaţia – poate să îţi schimbi dieta? Ai auzit pe cineva, la un talk-show, spunând că glutenul e un factor favorizant în cazul bolilor autoimune – poate că ar trebui să renunţi la pâine sau la paste, ori poate să ai o dietă fără gluten? De curând, un prieten ţi-a trimis un link către un articol despre o boală numită sindromul intestinului permeabil – ar fi cazul să afli mai multe despre asta?

Dar, din nou, medicina tradiţională este foarte fermă. Maladiile autoimune sunt legate de sistemul tău imunitar, spune medicul – nu de cel digestiv! Dieta nu schimbă nimic sau mai nimic. Să demonizăm glutenul? Este numai un moft. E adevărat, există oameni care suferă de o boală autoimună legată de gluten, boala celiacă, dar tu ai făcut analize în legătură cu ea şi nu o ai, deci nu ai de ce să-ţi faci griji în privinţa • glutenului.

Medicul îţi spune că lucrul cel mai bun pe care poţi să-l faci este să îţi accepţi starea, să te obişnuieşti cu efectele secundare şi să speri că medicaţia va continua să funcţioneze.

Din fericire, există şi altă cale.

- ai o boală autoimună;
- suferi de autism, de sindromul oboselii cronice, de fibromialgie sau de o altă condiţie medicală strâns legată de bolile autoimune;
- eşti în ceea ce numesc eu „spectrul predispoziţiei pentru dezvoltarea unei boli autoimune" – rişti să dezvolţi boli autoimune din cauza dietei, a stilului de viaţă şi/sau a antecedentelor genetice.

Deşi fiecare dintre aceste boli are simptome diferite, toate sunt rezultatul unor dezechilibre digestive şi imunitare. Vindecându-ţi intestinele şi susţinând funcţionarea sistemului tău imunitar, Metoda Myers este eficientă în tratarea tuturor bolilor autoimune şi a condiţiilor patologice legate de acestea. Este, de asemenea, un mod eficient de a preveni apariţia bolilor autoimune.

ESTE AUTISMUL O BOALĂ AUTOIMUNĂ?

Studii recente sugerează că în cazul autismului ar putea să existe o componentă autoimună. Şi, într-adevăr, în clinica mea am tratat copii cu autism, iar Metoda Myers i-a ajutat foarte mult. În cazul în care copilul tău suferă de autism, urmarea programului din această carte va fi, cu siguranţă, de ajutor.

METODA MYERS: O SOLUŢIE

Medicina convenţională caută un diagnostic şi tratează simptomele medicamentos. În opoziţie cu ea, Metoda Myers se bazează pe *medicina funcţională*, o abordare medicală ce are în vedere modul în care sistemele corpului interacţionează şi caută să le facă pe toate să funcţioneze optim. Dieta, stilul de viaţă, factorii de mediu şi stresul, toate par să aibă un rol extrem de important în a te îmbolnăvi, dar şi în a te menţine sănătos.

Nicio abordare, nici chiar Metoda Myers, nu poate vindeca bolile autoimune. în medicină, *vindecarea* înseamnă că boala încetează definitiv să mai existe, ceea ce nu este tot una cu *remisiunea,* când boala

încetează să existe doar pentru moment, sau cu *stabilizare/aparentă vindecare*, când boala rămâne în organism, dar simptomele nu mai apar.

Pentru că nimeni nu a găsit încă un tratament care să vindece maladiile autoimune, Metoda Myers îţi oferă cea mai bună opţiune posibilă în acest moment: *stabilizare/aparentă vindecare şi prevenire.* Metoda Myers te ajută să scapi de simptome şi de tratamentul medicamentos, dându-ţi posibilitatea să te bucuri de o viaţă plină de energie şi lipsită de dureri. Nu se mai pune problema de a te obişnui să trăieşti cu boala ta, ci de a-ţi asigura o stare de sănătate care să dureze toată viaţa.

Această abordare se bazează pe patru stâlpi de susţinere, fiecare testat şi în cadrul cercetărilor experimentale, dar şi clinic: eu, în timpul anilor mei de experienţă ca medic, am observat că dau rezultate uimitoare.

1. **Vindecă-ţi sistemul digestiv.** În fond, 80% din sistemul tău imunitar se află în intestine. Sistemul tău digestiv este calea către sănătatea ta, aşa că, dacă intestinele nu sunt sănătoase, nici sistemul tău imunitar nu va fi.
2. **Scapă de gluten, cereale, leguminoase şi alte alimente care cauzează inflamaţii cronice.** Inflamaţia este un răspuns imunitar care se manifestă în întregul organism şi care, în doze mici, te poate ajuta să te vindeci. Când însă devine cronică, inflamaţia se transformă într-un factor de stres pentru întregul organism, dar mai ales pentru sistemul tău imunitar. Dacă suferi de o maladie autoimună, inflamaţia provoacă simptomele şi face boala să se înrăutăţească. Dacă eşti predispus la apariţia unei boli autoimune, inflamaţia te poate face să treci peste limită, predispoziţia ta transformându-se, astfel, într-o boală autoimună propriu-zisă.

   Glutenul – o proteină care se găseşte în grâu,

secară, orz şi în multe alte cereale – exercită stres asupra sistemului tău digestiv, punându-te în situaţia riscantă de a dezvolta o boală numită *intestin permeabil,* care, mai departe, îţi îngreunează sistemul imunitar. Multe alte alimente, inclusiv cerealele fără gluten şi leguminoasele, declanşează, de asemenea, inflamaţie. De aceea, prin Metoda Myers, vei elimina glutenul şi îţi vei curăţa dieta, vindecându-ţi astfel sistemul digestiv, calmând inflamaţia şi stabilizând boala autoimună.

3. **Redu cantitatea de toxine din organism.** în fiecare zi suntem asaltaţi de mii de toxine – acasă, la serviciu şi în timpul ieşirilor în aer liber –, iar sistemul nostru imunitar simte presiunea acestora. Dacă ai o maladie autoimună – sau vreo predispoziţie de a dezvolta o astfel de boală -,

cantitatea de toxine cu care ia contact trupul tău poate face diferenţa dintre sănătate şi boală.

4. **Vindecă-ţi infecţiile şi eliberează-te de stres.** Anumite infecţii pot, de asemenea, să determine apariţia unor boli autoimune. La fel se întâmplă şi cu stresul fizic, mental sau emoţional. Se poate crea chiar un cerc vicios în care stresul declanşează şi redeclanşează o infecţie, iar infecţia, la rândul ei, cauzează mai mult stres. Aşa că, atunci când faci ca aceste greutăţi care apasă asupra sistemului tău imunitar să devină mai uşoare, parcurgi o cale foarte importantă spre eliminarea simpto- melor bolii tale.

Metoda Myers se bazează pe ultimele cercetări în domeniu, publicate în cele mai respectate jurnale ştiinţifice. Se bazează, de asemenea, pe experienţa mea personală, ca medic, dar şi ca pacient. Spre deosebire de medicina convenţională, Metoda Myers este un tratament care dă putere şi optimism, oferindu-ţi şansa de a te bucura de o viaţă fără dureri şi plină de energie.

Da, poţi să te joci cu nepoţii din nou. Da, poţi să încetineşti, să opreşti, ba chiar şi să obţii aparenta vindecare a bolii tale, eliminând simptomele, eliberându-te de durere şi reducând sau chiar eliminând tratamentul medicamentos. Da, poţi redeveni persoana energică, plină de viaţă, care erai cândva – sau, dacă boala ţi s-a instalat încă din adolescenţă, poţi deveni persoana sănătoasă, plină de încredere, care ai visat mereu să fii. Şi, da, poţi, tu însuţi, să devii stăpânul bolii tale.

După ce vei urma Metoda Myers vreme de treizeci de zile, te vei simţi mult mai bine, iar în câteva luni ar trebui să nu mai prezinţi simptome. Pentru a se reface complet, unii ar putea să aibă nevoie de ajutorul unui specialist în medicina funcţională, dar, în majoritatea cazurilor, ai nevoie doar de această carte.

De ce ar trebui să fii aşa de încrezător? Pentru că am

folosit această abordare în cazul a mii de pacienţi şi am văzut că funcţionează. De fapt, vin la mine oameni de pe întreg teritoriul Statelor Unite – adeseori făcând efort şi cheltuieli considerabile –, deoarece sunt dornici să descopere un alt mod, mai bun, de a trata maladiile autoimune. Nu sunt mulţumiţi de tratamentul convenţional oferit de medicul lor de dinainte – doresc o *soluţie* împotriva problemei autoimunităţii. Metoda Myers este acea soluţie: o abordare eficientă, pe termen lung, pentru stabilizare şi pentru prevenirea apariţiei maladiilor autoimune.

Şi eu m-am tratat cu ajutorul Metodei Myers. Ani întregi m-am luptat cu o boală autoimună, fapt care m-a determinat să pornesc pe drumul meu propriu, drum dureros, pentru găsirea unui tip mai bun de tratament, în cele din urmă, am fost nevoită să îmi inventez propria soluţie.

Drumul meu pe tărâmul bolilor autoimune

Nu îmi venea să cred că mi se întâmplă tocmai mie.

Zăceam în pat chircită, din cauza unui atac de panică. îmi doream cu disperare să continui cel de-al doilea an de facultate la medicină. Dar mă luptam cu simptomele de coşmar ale bolii Basedow-Graves, o maladie autoimună în care glanda tiroidă se atacă pe sine însăşi şi produce cantităţi mult prea mari de hormoni. Pe lângă cât de groaznice erau simptomele, sentimentul de neputinţă era şi mai rău – senzaţia că viaţa mea nu îmi mai aparţinea.

Primele semne au apărut la începutul celui de-al doilea an de facultate, la Louisiana State University Health Science Center, în New Orleans. Aşa cum se întâmplă în cazul majorităţii bolilor autoimune, nu aveam habar ce se petrece cu mine. Pentru prima dată în viaţa mea, aveam atacuri de panică. în ciuda faptului că nu prea făceam gimnastică şi consumam cantităţi

masive de pizza şi de prăjituri cu făină de ovăz, slăbeam, ca un alergător la maraton. Am ajuns de la mărimea patru la mărimea zero în câteva luni. Da, asta sună ca o cură de slăbire ideală, dar, în realitate, faptul că, brusc, pierdeam atât de mult în greutate fără vreun motiv aparent era înfricoşător. în permanenţă, eram uşor transpirată. Inima îmi bătea tot timpul foarte tare. Şi mintea mi-o lua razna, parte din pricina bolii, parte din cauză că eram foarte speriată. Sufeream de atacuri de panică, iar acestea mă luau mereu pe nepregătite. Picioarele îmi erau foarte slăbite, tremuram de fiecare dată când trebuia să cobor un etaj. Când, în sala de curs, am vrut să îmi iau notiţe cu un pix, am descoperit că abia-mi puteam controla tremuratul mâinilor.

Apoi a apărut insomnia. Mă suceam şi mă răsuceam noapte de noapte. Dacă ai avut vreodată insomnie, ştii ce tortură poate fi să zaci treaz ore în şir, înnebunit de epuizare şi, totuşi, incapabil să adormi. în scurt timp, perspectiva de a avea parte de încă o noapte fără somn devine aproape la fel de rea ca insomnia însăşi. Mă simţeam de parcă trăiam într-o închisoare a anxietăţii, ameţelii şi epuizării. *„Trebuie* să existe o soluţie", mi-am spus, privind amărâtă la câinele meu care dormea liniştit. Dar aceasta era viaţa mea acum şi nu puteam să nu mă întreb dacă nu cumva aşa va fi mereu viaţa mea.

În cele din urmă, tremurul a ajuns atât de puternic, încât prietenii l-au observat. S-au speriat şi m-au convins să merg la un medic – care mi-a spulberat repede toate îngrijorările.

„Cred că este vorba numai de stres", spuse doctoriţa abrupt. „Eşti în al doilea an la medicină şi e ceva obişnuit să crezi că suferi de toate bolile despre care înveţi acum. Eu nu mi-aş face griji în legătură cu asta."

Oricât de dureros era răspunsul doctoriţei, pentru mine a fost o lecţie preţioasă. Astăzi, când vine la mine un pacient înlăcrimat, insistând că o parte din problema lui a fost trecută cu vederea de către medic, sunt întotdeauna dispusă să ascult. „Tu îţi cunoşti trupul mai

bine decât ţi-l cunosc eu", le spun pacienţilor mei, dorindu-mi ca primul meu medic să îmi fi spus ceva asemănător.

Măcar am ştiut să am încredere în instinctele mele. în fond, trecusem prin multe momente de stres în viaţa mea, dar niciodată nu răspunsesem astfel. Deoarece fusesem crescută să fiu o femeie din Louisiana, plină de curaj, am cerut un set de analize complete.

S-a dovedit că instinctele mele fuseseră cât se poate de corecte. Nu intrasem în panică doar din pricina cursurilor şi a examenelor; nu o luam razna fără vreun motiv clar. Aveam o boală reală, diagnosticabilă: boala Basedow-Graves. în sfârşit, misterul meu avea un nume.

Boala Basedow-Graves este o maladie caracterizată prin faptul că tiroida funcţionează mai mult decât ar fi normal. îşi măreşte dimensiunile până la de două ori faţă de cele obişnuite, producând toate simptomele de care sufeream eu: bătăi rapide ale inimii, tremurături, senzaţia de slăbire a muşchilor, probleme cu somnul, scăderi excesive în greutate. Aflarea numelui bolii mele a fost, însă, ultima consolare de care am avut parte, deoarece tratamentul convenţional pentru această maladie era înspăimântător, în meniu, existau doar trei alegeri şi niciuna dintre ele nu părea să ducă spre drumul către o viaţă fericită.

Prima şi cea mai puţin invazivă alegere era să iau un medicament numit Propiltiouracil (P.T.U.). Propiltiouracilul trebuia să frâneze funcţionarea exagerată a tiroidei mele şi să o împiedice să producă hormoni în exces.

Suna bine, nu? Apoi am aruncat o privire asupra efectelor adverse. Iată numai o listă parţială: erupţii pe piele, mâncărimi, urticarie, căderea părului şi modificări în pigmentaţia pielii; inflamări, greaţă, vărsături, arsuri la stomac, pierderea gustului, dureri musculare sau articulare, apatie şi dureri de cap. Alt efect secundar, mai puţin comun, dar posibil, legat de tratament îl reprezenta apariţia unei boli numite

agranulocitoză, care consta în scăderea numărului celulelor albe din sânge, ducând uneori la leziuni infecţioase ale gâtului, ale tractului gastrointestinal şi ale pielii, concomitent cu febră şi cu o stare generală proastă.

În regulă. Care erau celelalte două opţiuni ale mele?

Ei bine, în linii mari, existau două moduri diferite de a-mi distruge, pur şi simplu, glanda tiroidă. Puteam să aleg între îndepărtarea ei pe cale chirurgicală şi o procedură numită *ablaţie tiroidiană,* care implica înghiţirea unei pastile radioactive, pentru eliminarea glandei.

În ciuda faptului că eram studentă la o facultate de medicină convenţională, consideram că există şi alte căi spre obţinerea stării de sănătate, în afara medicaţiei şi a tratamentului chirurgical. Spre exemplu, nutriţia era, cu siguranţă, utilă pentru starea de bine pe termen scurt, dar şi pe termen lung.

Când eram copil, mama mea obişnuia să improvizeze, în cea mai mare parte a timpului, atunci când ne pregătea mâncarea: pâine integrală, iaurt organic, granola şi prăjituri cu făină de ovăz, ardei şi roşii pe care le cultiva în propria noastră grădină. Nu consumam alimente semipreparate, hrană procesată – aproape că nu aveam conserve în dulapul din bucătărie, întotdeauna luam mesele împreună, ca o familie, şi în principal mâneam alimente considerate în anii şaptezeci sănătoase, cum ar fi orez brun, tofu, varză de Bruxelles şi leguminoase. Ne îmbolnăveam foarte rar şi eram mândră de dieta sănătoasă care ne menţinea în formă. La vârsta de paisprezece ani, am devenit, chiar, vegetariană.

Apoi mama s-a îmbolnăvit de cancer.

Nu avea pe atunci decât cincizeci şi nouă de ani, iar eu aveam douăzeci şi nouă. Tocmai mă întorsesem în State şi îmi pregăteam intrarea la facultatea de medicină, după ce petrecusem doi ani incitanţi în Paraguayul rural, ca voluntar în cadrul Forţelor de

Pace. Când am primit veştile despre mama, pur şi simplu nu mi-a venit să cred. Mama mea fusese mereu întruchiparea sănătăţii. Arăta cu zece sau chiar cu cincisprezece ani mai tânără decât vârsta ei reală, făcea jogging câte trei mile în fiecare zi, era chiar profesoară de yoga. Dar, dintr-odată, a fost diagnosticată cu cancer pancreatic, o boală pentru care medicina convenţională nu avea tratament.

Acest lucru a fost pentru mine un adevărat semnal de alarmă. Am descoperit că e posibil să faci tot ceea ce este corect – sau ceea ce consideri tu că e corect – şi totuşi să te îmbolnăveşti grav.

Asta se întâmplă, oarecum, pentru că majoritatea bolilor grave sunt cauzate, concomitent, de mai mulţi factori. Genetica are un rol important. La fel şi mediul toxic în care trăim. Nu avem un control perfect asupra condiţiilor care determină apariţia bolilor noastre.

Am descoperit, de asemenea – deşi numai după alţi câţiva ani –, că dieta „sănătoasă" a familiei noastre ne otrăvea, de fapt, pe toţi. Pâinea integrală, cerealele şi leguminoasele care formau baza meselor noastre de familie erau pline de substanţe chimice care inflamau. E posibil ca acestea să fi declanşat cancerul mamei mele, să fi înrăutăţit boala autoimună a tatălui meu (o maladie cunoscută sub numele de polimiozită, care se manifestă prin dureri articulare şi prin senzaţia de slăbire a muşchilor) şi să fi provocat propriile mele probleme de sănătate.

între timp, boala mamei mele m-a determinat să aflu clar că majoritatea medicilor care făceau medicină tradiţională nu erau dispuşi să accepte vreo abordare mai puţin convenţională, mai ales când venea vorba despre nutriţie, suplimente sau ceva natural. Atunci când l-am întrebat pe medicul mamei despre nişte alimente vindecătoare de care aflasem, pur şi simplu a râs de mine, luând în glumă însăşi ideea că nutriţia ar putea juca vreun rol cât de cât important. „Mama ta ar putea să îşi pună în ureche un pepene roşu şi să sară

într-un picior – poate că şi astea ar ajuta, dar probabil că nu”, mi-a spus el. în timp ce mă pregăteam pentru medicină, am înţeles că un astfel de răspuns era tipic pentru modul de a gândi pe care urma să îl întâlnesc. De la început, planul meu a fost să devin un medic ce se ocupă de medicina integrativă, care tratează trupul ca pe un întreg şi foloseşte, pe cât posibil, dietă şi tratamente naturiste. Experienţa mamei nu a făcut decât să confirme cât de greu avea să-mi fie să integrez aceste două moduri de a vedea lucrurile.

Între timp, medicina convenţională nu i-a putut oferi mamei nimic altceva decât chimioterapie, de la care nici medicii nu se aşteptau să ofere vindecare, ci numai să întârzie inevitabilul. Mama mea a murit la mai puţin de cinci luni din momentul în care a primit diagnosticul. Eu am intrat la medicină în următorul an – şi un an mai târziu am descoperit că sufăr de boala Basedow-Graves.

Ştiu acum că, pe lângă dietă, stresul este un factor important în dezvoltarea bolilor autoimune. Stresul morţii mamei a contribuit cu siguranţă la declanşarea bolii mele. Dar există şi alţi factori implicaţi:

Dieta. Ca vegetariană, dieta mea era bazată pe mult gluten, cereale şi leguminoase, ca şi pe produse lactate, nuci şi seminţe. Aceste alimente aparent sănătoase determinau de fapt inflamare în trupul meu, pre- dispunându-mă la probleme cu sistemul imunitar. Dacă, precum li se întâmplă multor persoane, aveam o predispoziţie genetică spre dezvoltarea autoimunităţii, această dietă transforma predispoziţia mea într-o boală reală.

Intestinul permeabil. Alimentaţia mea bogată în carbohidraţi mă predispunea la dezvoltarea sindromului suprapopulării bacteriene a intestinului subţire, care, la rândul lui, determina apariţia intestinului permeabil, o boală ce făcea ca pereţii intestinului meu să devină permeabili, cu consecinţe periculoase asupra sistemului meu digestiv şi imunitar. (Vom discuta mai multe despre intestinul permeabil în Capitolele patru şi cinci.)

Toxinele. Metalele grele sunt un alt factor care declanşează bolile autoimune, iar eu avusesem parte de multă expunere la mercur: prin vaccinările săptămânale pe care le făceam ca voluntar în Forţele de Pace, prin tot tonul la conservă pe care îl mâneam cu plăcere şi printr-o şedere prelungită în China, unde aerul este poluat cu metale grele. Dacă aş fi

redus expunerea organismului meu la mercur, aş fi putut micşora cantitatea de toxine, şi, poate, sistemul meu imunitar nu ar fi luat-o razna.

Infecţiile. Anumite tipuri de infecţii reprezintă un alt factor de risc pentru dezvoltarea bolilor autoimune. Şi, surpriză, avusesem una dintre 25 ele, o infecţie cu virusul Epstein-Barr (VEB), care mi-a provocat o mo- nonucleoză urâtă, pe când eram în liceu. VEB este, de asemenea, implicat în sindromul oboselii cronice, motiv pentru care oamenii care suferă de această afecţiune sunt predispuşi la apariţia bolilor autoimune.

Dacă aş fi ştiut atunci ceea ce ştiu acum, aş fi înţeles la cât de mulţi factori de risc eram expusă – şi aş fi ştiut cum să folosesc dieta, vindecarea sistemului digestiv, detoxifierea şi reducerea stresului pentru a preveni boala. Dacă, totuşi, m-aş fi îmbolnăvit de o boală autoimună, aş fi fost, măcar, capabilă să mă tratez singură, uşurându-mi simptomele, recâştigându-mi sănătatea şi evitând opţiunile oribile pe care mi le oferea medicina tradiţională.

Dar asta se întâmpla în anul 2000, iar abordările medicale funcţionale erau încă la început. Medicii mei, specialişti în medicină convenţională, mi-au oferit trei opţiuni neplăcute şi, pe cât ştiau ei, acestea erau singurele alegeri pe care le puteam face.

Sperând să găsesc o cale mai bună, am mers la un medic care practica medicina tradiţională chinezească şi am început să iau mai multe plante, sub forma unor pudre maro cu gust oribil. Nu prea mi-au făcut bine şi, în plus, am fost îngrijorată că, dacă aş fi avut nevoie vreodată de tratament de urgenţă, medicii de la camera de gardă nu ar fi ştiut ce reacţii potenţiale are tratamentul lor în combinaţie cu substanţele pe care le luam eu – nici măcar nu ar fi ştiut ce am luat. În ciuda creşterii neîncrederii mele în medicina convenţională,

nu voiam să o abandonez cu totul.

Aşa că, lipsită de încredere, am optat pentru Propiltiouracil. Am primit prima lecţie legată de efectele adverse potenţial dezastruoase ale tratamentului medical convenţional câteva luni mai târziu, când m-am îmbolnăvit de hepatită toxică, deoarece medicamentul care îmi fusese prescris începuse să îmi distrugă ficatul. Boala era aşa de severă, că medicii mi-au cerut să rămân la pat şi aproape am fost nevoită să renunţ la facultatea de medicină.

Acum, aveam la alegere îndepărtarea chirurgicală sau ablaţia – să îmi scot tiroida sau să o distrug. în acest timp, continuam să consum dieta mea „sănătoasă" bazată pe cereale – care continua să determine sistemul meu imunitar să îmi atace tiroida.

Am ales ablaţia şi mi-am luat adio de la tiroida mea, o alegere pe care o regret şi acum. Dacă aş fi deţinut informaţii despre medicina funcţională, poate că aveam şi astăzi tiroidă şi trăiam fără simptome, sănătoasă, cu trupul intact.

însă atunci nu cunoşteam altă cale. Trebuie să continui să îmi spun că am făcut ce puteam mai bine, folosindu-mă de cunoştinţele pe care le aveam la dispoziţie.

Totuşi, chiar şi atunci, ştiam intuitiv că exista o metodă mai bună – o abordare a sănătăţii care să funcţioneze *cu ajutorul* capacităţii de vindecare naturală a corpului, nu să atace organismul cu medicamente dure şi chirurgie invazivă. Am ştiut mereu că există un alt tip de medicină, deşi nu aveam idee cum se numeşte sau cum aş fi putut să o găsesc. Intrasem la facultatea de medicină hotărâtă să descopăr acest tip nou de vindecare şi căutam în orice loc în care aş fi putut descoperi mai multe despre medicina integrativă şi „alternativă". Eram chiar preşedinta grupului de interes Medicină Complementară şi Alternativă din facultatea mea.

Şi aşa, când am absolvit facultatea de medicină, am

decis să studiez Medicina de Urgenţă. Cu o astfel de specializare, puteam să mă ocup de medicina internaţională, lucru pe care îl iubisem în Forţele de Pace. Şi, din moment ce medicii specialişti în urgenţe nu aveau o practică stabilită, aş fi fost liberă să urmez acel alt tip de medicină – imediat ce ştiam care era acela.

M-am mutat la Austin, Texas, şi mi-am împărţit timpul între centrul principal de urgenţe de la Spitalul Brackenridge şi centrul de urgenţe pediatrice de la Spitalul de Pediatrie Dell. Ca medic în camera de gardă, am avut ocazia să tratez oameni aflaţi în cele mai grave situaţii şi eram mândră că am contribuit la salvarea atâtor vieţi. Să readuc un copil la viaţă şi să ştiu că l-am ajutat nu numai pe el, ci şi întreaga lui familie, mă făcea să îmi dau seama, din nou şi din nou, cât de puternic poate fi un tratament corect.

Totuşi, cele mai multe dintre persoanele pe care le vedeam că vin la urgenţe nu veneau din cauza rănilor, ci din cauza unor probleme legate de boli cronice. Acest lucru îmi sfâşia inima, pentru că medicina convenţională nu putea face mare lucru pentru a-i ajuta. Medicina convenţională nu mă dezamăgise numai pe mine, acum ea – şi eu – îi dezamăgea pe ei.

Între timp, problemele mele de sănătate au continuat să se manifeste. Ablaţia eliberase în sângele meu cantităţi mari de hormon tiroidian, ceea ce însemna că, timp de luni întregi, am suferit schimbări grave de stare psihică. Deoarece sufeream în continuare de inflamaţii, am început să am sindromul colonului iritabil. Nici chiar când simptomele cele mai grave scădeau în intensitate nu mă simţeam sănătoasă. Când îmi era cel mai bine, puteam să spun că „nu mă simt rău”.

Apoi, într-un final, am găsit ceea ce căutam. Am descoperit medicina funcţională.

MEDICINA FUNCŢIONALĂ: REDOBÂNDIREA ECHILIBRULUI ÎN TRUPUL TĂU

în zilele noastre, medicina funcţională e cunoscută destul de bine. Munca unor pionieri precum Jeffrey Blând, Mark Hyman, David Perlmutter, Alejandro Junger şi Frank Lipman a ajutat la popularizarea acestei abordări puternice în îngrijirea medicală. în loc să secţioneze trupul în specialităţi separate, cum face medicina convenţională – sistemul imuni- tar, sistemul digestiv, glandele suprarenale, tiroida –, medicina funcţională vede întregul trup ca pe un singur sistem, integrat. Din această perspectivă, starea de sănătate nu se obţine prin tratamentul medicamentos al simptomelor, văzute individual, şi nici chiar prin tratarea bolilor individuale. în locul lor, se tratează întregul organism, păstrând în minte felul în care sistemele trupului tău interacţionează în permanenţă unul cu altul.

AUTOIMUNITATEA ÎN SUA

Urmează cifrele estimative ale incidenţei maladiilor autoimune în Statele Unite ale Americii. Unele dintre aceste boli sunt considerate autoimune, iar altele abia dacă au trăsături similare bolilor autoimune. Metoda Myers reprezintă un tratament eficient pentru stabilizarea tuturor acestor boli, pentru uşurarea simptomelor lor şi pentru readucerea pacientului la o viaţă trăită în sănătate.

Boala Basedow-Graves - 10 milioane **Psoriazisul – 7,5 milioane** **Fibromialgia – 5 milioane** **Lupusul – 3,5 milioane** **Boala celiacă – 3 milioane** **Tiroidita Hashimoto – 3 milioane** **Poliartrita reumatoidă - Sindromul oboselii cronice -** 1 milion **Boala Crohn –** 700.000 **Scleroza multiplă –** 250.000 până la 350.000 **Scleroderma –** 300.000 **Diabetul de tip 1 –** 25.000 până la 50.000

1,3 milioane

De exemplu, optzeci la sută din sistemul tău imunitar se află în tractul intestinal. Aşa că, din perspectiva medicinei funcţionale – şi a bunului-simţ –, primul pas pentru vindecarea sistemului tău imunitar este acela de a-ţi vindeca intestinele.

Medicina funcţională se bazează, de asemenea, pe nutriţie, fie ea materializată în alimente, pur şi simplu, fie sub formă de suplimente. „Nu te-ai îmbolnăvit de Basedow-Graves din cauza lipsei de Propiltiouracil sau din cauza radiaţiilor", mi-a spus un specialist în medicină funcţională. „Te-ai îmbolnăvit pentru că trupul tău avea nevoie de un anumit tip de hrană sau de o protecţie pe care nu o primea." Deci rolul medicinei funcţionale este să ofere corpului ajutorul de care are nevoie.

Uneori, desigur, asta include şi un medicament. Chiar şi aşa, scopul este, întotdeauna, refacerea stării de sănătate a întregului sistem, printr-o abordare cât mai naturală şi cât mai puţin invazivă.

Ştiu acest lucru acum – de fapt, aşa lucrez acum. Dar în 2009 nici măcar nu auzisem de medicina funcţională. Din fericire, am decis să particip la un simpozion de medicină integrativă, unde l-am auzit pe Dr. Mark Hyman, pionier în medicina funcţională, ţinând un discurs în care explica modul cum inflamaţia, toxinele, intestinul permeabil şi sensibilitatea la anumite alimente stau la baza apariţiei majorităţii bolilor cronice. Am aflat, de asemenea, că există o conexiune între gluten şi bolile autoimu- ne – mai ales cele ale tiroidei.

Am fost vrăjită. Complet. Am început, plină de entuziasm, cursuri la Institutul de Medicină Funcţională, unde mi s-a confirmat faptul că asta era ceea ce căutam eu de atâţia ani. Asta era abordarea despre care ştiusem, în mod intuitiv, că trebuie să existe, abordarea pe care niciodată nu putusem să o denumesc. Era un mod de a trata pacienţii care, pentru

mine, avea logică, unul care punea accentul nu pe folosirea medicaţiei pentru vindecarea bolii, ci pe folosirea resurselor proprii ale corpului pentru a obţine starea de sănătate. În sfârşit, puteam deveni medicul care visasem mereu să fiu. Deci, cu imensă uşurare şi recunoştinţă, mi-am deschis propriul cabinet.

Eram, de asemenea, dornică să văd dacă această nouă abordare mă putea ajuta şi pe mine. Primii paşi spre crearea Metodei Myers au fost să elimin din dieta mea câteva alimente care declanşau inflamaţii şi să aştept, plină de nerăbdare, rezultatele. În treizeci de zile, mă simţeam mai bine.

Am continuat să evit aceste alimente în dieta mea. Am tratat, de asemenea, infecţiile din intestinul meu, am optimizat capacitatea trupului meu de a elimina toxinele şi am învăţat cum să fac faţă stresului mai bine.

După atâţia ani în care mă simţisem bolnavă, această nouă dietă părea un miracol. Nu mai sufeream de anxietate. Nu mai aveam colon iritabil. Brusc, aveam tone de energie şi, în sfârşit, mă simţeam bine. Găsisem soluţia mea împotriva maladiilor autoimune. Observând ce a fost necesar pentru a elimina simptomele bolii mele şi pentru a ajunge să mă simt sănătoasă, descoperisem cele patru puncte de sprijin, cei patru piloni de susţinere ai Metodei Myers.

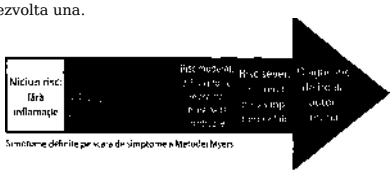
Spectrul predispoziţiei la dezvoltarea unei boli autoimune

Odată ce priveşti trupul din perspectiva medicinei funcţionale, îţi dai seama că nu există o singură categorie numită „autoimunitate”. Există ceea ce eu numesc **spectrul autoimun.**

În partea de sus a acestui spectru se află persoanele cu boli autoimune în plină manifestare. Să presupunem că ai, spre exemplu, scleroză multiplă. Dacă urmezi

Metoda Myers, ai putea să te bucuri de o viaţă lungă şi sănătoasă, practic lipsită de simptome. Odată ce sistemul tău imunitar nu îţi mai atacă coloana vertebrală – trăsătura definitorie a sclerozei multiple –, muşchii tăi pot deveni puternici şi sănătoşi. Dar sistemul tău imunitar este setat în continuare să atace propriile ţesuturi ale organismului, iar în momentul în care nivelul inflamaţiei va creşte – din cauza unei diete proaste, a unei cantităţi mai mari de toxine, a stresului sau a altor factori —, simptomele anterioare vor reveni.

În partea din mijloc a spectrului se află aceia care au inflamaţii şi/sau simptome care încă nu au devenit maladii autoimune: astm, alergii, dureri articulare, dureri musculare, oboseală şi probleme digestive. Obezitatea intră, de asemenea, în această categorie, din moment ce grăsimea corporală excesivă – mai ales din jurul zonei mediane – creează inflamaţie. (Inflamaţie care, de asemenea, face ca pierderea în greutate să devină mai dificilă. Apropo de cercuri vicioase!) Aceste indicii semnificative ale
inflamaţiei semnalează faptul că, deşi încă nu suferi de o maladie autoi- mună, eşti foarte expus la riscul de a dezvolta una.



În cele din urmă, în partea cea mai de jos a acestui spectru, se află aceia care nu au decât inflamaţii moderate. Poate urmezi o dietă proastă, dar, pentru moment, poţi încă să o tolerezi. Ai ceva probleme cu intestinele, iar acestea ar putea să se manifeste fie sub

formă de probleme digestive, cum ar fi refluxul acid sau constipaţia, fie ca simptome aparent fără legătură, cum ar fi acneea, oboseala sau depresia (vezi lista de simptome de la pagina 16.) Poate că eşti expus la multe toxine, din cauza mucegaiului din pivniţă sau a mercurului din plombe, dar semnele de boală încă n-au apărut. Poate că duci o viaţă extrem de stresantă, dar, până la momentul acesta, se pare că îi faci faţă.

La acest capăt de jos al spectrului, e posibil să ai simptome minore de inflamaţie, cum ar fi acneea, sindromul colonului iritabil, greutatea în exces, sau o formă uşoară de astm – ceva ce apare numai ocazional, dar nu dispare niciodată complet. Totuşi, dacă inflamaţia ta continuă să se accentueze, te vei trezi urcând pe scara spectrului. Probabil că simptomele se vor înrăutăţi. Şi ai putea chiar să începi să suferi de o maladie autoimună.

Un alt factor care te ajută să îţi stabileşti poziţia în spectru sunt antecedentele familiale. Cu cât ai mai multe rude cu boli autoimune, cu atât este mai mare riscul să ajungi să suferi şi tu de una – iar riscul creşte şi mai mult dacă rudele sunt de gradul întâi (un părinte, un frate sau o soră). Deci, chiar dacă manifeşti simptome relativ puţine, faptul că ai una sau mai multe rude cu o boală autoimună te aşază sus pe scara celor predispuşi la autoimunitate.

Te întrebi în ce zonă a spectrului te afli? Următorul test te va ajuta să descoperi acest lucru.

METODA MYERS – TEST PENTRU IDENTIFICAREA SIMPTOMELOR

Evaluează următoarele simptome din ultimele şapte zile, pe o scală de la 0 la 4, în funcţie de severitatea lor: 0 – deloc, 1 – puţin, 2 – uşor, 3 – moderat, *4* – sever.

CAP

... dureri ... migrene

... senzaţie de leşin, ameţeli ...

dificultăţi la adormire Total...

OCHI

... umflaţi, linii roşii ...

cearcăne ... pleoape umflate ... vedere proastă ... ochi apoşi, mâncărimi Total...

MINTE

... senzaţie de minte înceţoşată ... memorie proastă ... proastă coordonare ... dificultăţi în luarea deciziilor ... vorbire înceată/cu bâlbâieli ... deficit de atenţie/greutăţi la învăţare Total...

NAS

... congestie nazală ... mucus excesiv
... nas înfundat/nas care curge mereu ... probleme cu. sinusurile ... strănutat frecvent Total...

URECHI

... senzaţie de mâncărime în urechi ... dureri de urechi, infecţii ... urechi care curg ... şuierături în urechi, pierderi de auz Total...

GREUTATE

... incapacitate de a pierde în greutate ... poftă de diverse alimente ... greutate în exces ... greutate prea mică ... lipsă de control la mâncare ... reţinere de apă în organism, umflare Total...

GURĂ, GÂT

... tuse cronică
... frecventă curăţare a gâtului ... gât umflat, dureros ... buze umflate ... afte Total...

DIGESTIE

... greaţă, vărsături ... diaree ... constipaţie ... balonare ... vânturi
... arsuri în capul pieptului, indigestie ... dureri sau crampe intestinale ori la stomac Total...

INIMĂ
... bătăi neregulate
... bătăi rapide
... dureri în piept Total...

PLĂMÂNI
... congestie pulmonară
... astm, bronşită
... respiraţii scurte, sacadate ... dificultăti la Total ...

PIELE
... acnee
... pete roşii, eczemă, piele uscată
... pierderea părului
... bufeuri
... transpiraţie excesivă Total...

ENERGIE, ACTIVITATE
... oboseală
... letargie
... hiperactivitate
... stare de neliniste Total...

MUŞCHI, ÎNCHEIETURI
... dureri, înţepături în încheieturi
... poliartrită ... întăriri ale muschilor
... durere musculară
... senzaţie de slăbiciune, de oboseală Total...

ALTELE
... boli frecvente/infecţii
... urinări frecvente
... mâncărimi genitale, scurgeri

EMOŢII

... anxietate

... depresie

... schimbări de stare

... nervozitate

... iritabilitate

Total...

vaginale

... mâncărimi anale

Total...

Total preliminar...

Acum, răspunde la următoarele întrebări şi adaugă punctele la totalul preliminar, pentru a obţine totalul definitiv:

1. Ai o boală autoimună? Dacă da, adaugă 80 de puncte ...
2. Ai mai multe boli autoimune? Dacă da, adaugă 100 de
3. Ai markeri inflamatorii crescuţi, cum ar fi VSH (viteza de tare a hematiilor/eritrocitelor), CRP (proteina C reactivă), teină? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
4. Ai vreun diagnostic care se termină în „-ită”, cum ar fi tă, pancreatită, sinuzită, diverticulită? Dacă da, adaugă 10
5. Ai rude de gradul I (părinţi, fraţi, surori) care suferă de o toimună? Dacă da, adaugă 10 puncte pentru prima rudă şi puncte pentru fiecare altă rudă ...
6. Ai vreo rudă de gradul al doilea (bunici, unchi, mătuşi) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 5 puncte ...
7. Eşti femeie? Dacă da, adaugă 5 puncte ...

Total final

Locul tău în spectrul autoimun

Nu există risc Risc foarte mic Risc mic Există un oarecare risc Risc moderat Risc sever

Calculează-ţi totalul definitiv din testul de identificare a simptomelor.

Dacă rezultatul tău este mai mic de 5, felicitări! Inflamaţia din trupul tău are un nivel foarte scăzut, iar în acest moment e foarte puţin probabil să ajungi să suferi de vreo boală autoimună. Pentru o protecţie pe viaţă, urmează Metoda Myers, pentru a menţine nivelul inflamaţiei din trupul tău la fel de scăzut.

Dacă rezultatul tău este între 5 şi 9, te afli la capătul cel mai de jos al spectrului autoimun – dar eşti în spectru. Ai câţiva factori de risc pentru dezvoltarea autoimunităţii, fapt care creşte posibilitatea să ajungi să suferi de boli autoimune. Pentru a reduce riscul şi a scădea nivelul inflamaţiei, urmează Metoda Myers.

Dacă rezultatul total este de la 10 la 30, te afli în zona de mijloc a spectrului autoimun, cu simptome semnificative, care revelează inflamaţie considerabilă şi risc mediu, până la moderat de a dezvolta maladii autoimune. Poţi să-ţi redresezi starea, să îţi vindeci simptomele şi să eviţi riscul bolilor autoimune urmând Metoda Myers.

Dacă rezultatul total este de peste 30, te afli în zona de risc moderat a spectrului autoimun, fie pentru că ai în familie una sau două rude apropiate care suferă de astfel de boli, fie pentru că ai înaintat deja destul de mult în spectrul autoimun. Este posibil să fi fost diagnosticat cu o boală autoimună sau poate ai o boală care nu a fost diagnosticată încă. Dacă nu suferi încă de vreo boală autoimună, antecedentele tale familiale şi/sau nivelul înalt al inflamaţiei din trupul tău te situează în zona de risc. Pentru a schimba acest traseu şi pentru a reveni la starea de sănătate optimă, urmează Metoda Myers.

SĂ CONTINUĂM

Am inclus o copie a Testului de identificare a simptomelor – Metoda Myers în Anexa G. Sfatul meu este să-i faci cinci copii xerox şi să completezi una în ziua când începi tratamentul cu Metoda Myers, iar apoi câte una pe săptămână. Vei putea să îţi urmăreşti progresul observând cum dispar sau se atenuează simptomele. Dacă după treizeci de zile mai sesizezi asemenea simptome, îţi sugerez să mai faci câteva copii xerox şi să le completezi o dată pe lună. Dacă nu eşti mulţumit de progres, poţi căuta pe cineva care practică medicina funcţională ca să te ajute să rezolvi unele dintre problemele pe care această carte le discută în Capitolele şase şi şapte.

PANDEMIA AUTOIMUNĂ

În cazul în care medicina convenţională îţi este familiară, ştii că păre- rea-standard e aceea că autoimunitatea este genetică. Din acest punct de vedere, autoimunitatea e un dat, ceva ce genele tale îi comandă, pur şi simplu, organismului tău să facă. Unde, când şi cum – asta ţine de genele tale, nu de tine. Aşa că, poate, te întrebi cum am ajuns eu să pretind că există o pandemie autoimună. Dat fiind faptul că genetica umană evoluează foarte încet, incidenţa bolilor autoimune ar trebui să rămână mai mult sau mai puţin constantă, mai ales la distanţă de câteva generaţii.

Totuşi, în ultimii cincizeci de ani, incidenţa bolilor autoimune în Statele Unite s-a triplat. Exact la fel cum alergiile şi astmul au ajuns să ia proporţii pandemice în ultimii ani, tot aşa s-a întâmplat şi cu maladiile autoimune. Din moment ce genomul uman nu avea cum să se schimbe atât de rapid, trebuie să existe ceva în mediu care declanşează bolile autoimune (ca şi pe celelalte boli). Iar numărul lor creşte atât de rapid, încât bolile autoimune sunt acum pe locul trei între maladiile cronice din Statele Unite, imediat sub cele cardiovasculare şi sub

cancer.

Ba mai mult, cunoaştem multe cazuri documentate de persoane care au ajuns să dezvolte boli autoimune, deşi nu aveau antecedente ale unor astfel de boli în familie. Şi inversul este adevărat: în perioada, de ani de zile, de când tratez mii de pacienţi cu boli autoimune, am ajuns să cred că majoritatea – poate chiar toate – ar fi putut fi evitate dacă pacienţii ar fi ştiut 35 despre Metoda Myers şi ar fi urmat-o *înainte* ca sistemul lor imunitar să se fi dezechilibrat atât de tare.

INFLAMAŢII DIN SPECTRUL AUTOIMUN

Acnee – infecţii ale porilor pielii, provocate de inflamaţie: 85% dintre americani, la un moment oarecare al vieţii lor **Alergii –** reacţii extreme la factori declanşatori care sunt, în condiţii obişnuite, inofensivi: 50 de milioane **Astm –** inflamaţii cronice ale căilor respiratorii: 25 de milioane **Boli cardiovasculare –** inflamaţii ale arterelor: 80 de milioane **Eczemă –** descuamarea pielii: **7,5 milioane** **Sindrom al colonului iritabil -** inflamaţia intestinului gros: 1,4 milioane **Obezitate –** exces faţă de greutatea normală de peste 25%: 90 de milioane **Supraponderabilitate –** greutate mai mare decât cea normală: 88 de milioane

Deci ce declanşează creşterea aceasta atât de alarmantă? Există patru factori-cheie:

Diete suprasaturate cu gluten. Glutenul este astăzi prezent peste tot, dominându-ne dieta într-un mod pe care bunicii noştri nici nu şi l-ar fi putut imagina. Mai mult, tipul de gluten la care suntem expuşi azi nu este proteina pe care o cunoşteau strămoşii noştri, ci, mai degrabă, o nouă substanţă, de departe mult mai periculoasă pentru sănătatea noastră. (Pentru o explicaţie detaliată a acestei probleme, vezi Capitolul cinci.)

Intestinul permeabil. Dieta, toxinele, stresul şi medicamentele contribuie toate la o problemă cunoscută sub numele de intestin permeabil, ceea ce

înseamnă că pereţii intestinelor noastre devin prea permisivi. Drept rezultat, alimentele parţial digerate trec prin ei, sporind stresul exercitat asupra sistemului nostru imunitar şi generând multe alte riscuri la adresa sănătăţii. Vei afla mai multe despre intestinul permeabil în Capitolele patru şi cinci, unde vei descoperi că această problemă e o precondiţie esenţială în dezvoltarea maladiilor autoimune. Deci intestinul permeabil este un jucător-cheie în noua noastră pandemie autoimună – iar vindecarea lui e un element-cheie al Metodei Myers.

Toxinele. Precum vei afla din Capitolul şase, suntem expuşi unei cantităţi de toxine care depăşeşte cu mult cantitatea de substanţe toxice la care au fost siliţi să facă faţă bunicii noştri. Volumul imens de substanţe chimice din aer, apă şi mâncare – la care suntem expuşi, practic, nonstop, acasă, la serviciu, în mediul ambiant – stimulează sistemul nostru imunitar până la un nivel fără precedent.

Viaţa noastră stresantă. Este greu să compari nivelul de stres între generaţii, pentru că modul în care percepem noi stresul este subiectiv. Dar, din moment ce numărul bolilor legate de stres este în creştere şi din moment ce s-a dovedit că stresul declanşează şi intensifică bolile autoimune, am să afirm că şi acesta este un factor-cheie în pandemia actuală (Pentru mai multe informaţii în legătură cu stresul şi auto-imunitatea, vezi Capitolul şapte.)

Ipoteza excesului de igienă

Există o teorie-cheie care explică motivul pentru care rata bolilor autoimune creşte incredibil de mult: ipoteza excesului de igienă. Deşi, de regulă, considerăm că bacteriile sunt dăunătoare, cele mai multe dintre ele sunt fie neutre, fie prietenoase – iar unele au un rol absolut crucial pentru sănătatea noastră. Conform ipotezei

excesului de igienă, aceste bacterii sunt distruse şi, drept rezultat, sistemul nostru imunitar e extrem de afectat.

Aşa cum vom vedea în Capitolul patru, naşterea prin cezariană şi hră- nirea cu biberonul privează sugarii de bacterii prietenoase vitale, pe care le-ar lua din vaginul şi din laptele mamei, iar acest neajuns le scade imunitatea. (Hrănirea cu biberonul privează, de asemenea, copiii de factorii imunitari primiţi din laptele mamei.)

Antibioticele – administrate frecvent copiilor, la cea mai mică provocare – distrug mai departe bacteriile prietenoase şi slăbesc sistemul imunitar. Iar în urma vaccinurilor, sistemul imunitar al copiilor este izolat de provocările imune, aşa că îi rămân mai puţine resurse pentru a lupta cu infecţiile. Dar procesul de slăbire a imunităţii nu se opreşte aici. În zilele noastre, e tot mai puţin probabil ca un copil să se joace în noroi şi sunt tot mai puţine şanse ca el să ajungă în contact cu animalele domestice. Ambele

lucruri privează sistemul imunitar de oportunităţi de a lupta cu bacteriile. Săpunurile antibacteriene şi dezinfectantele pentru mâini ucid şi mai multe bacterii prietenoase, în timp ce faina albă, grăsimile nesănătoase, excesul de zahăr şi de organisme modificate genetic susţin bacteriile dăunătoare şi le distrug pe cele bune.

Igiena modernă, antibioticele şi vaccinările au salvat, fără îndoială, multe vieţi, dar, de asemenea, ele ne costă pierderea sănătăţii sistemului nostru imunitar. Eu sugerez să căutăm o cale de mijloc. Să lăsăm copiii să se joace în noroi, să evităm săpunurile antibacteriene şi să luăm probio- ticele pe care le recomand la pagina 217. Iar înainte de a-i permite medicului să prescrie antibiotice pentru copilul tău, asigură-te că tratamentul este cu adevărat necesar. Sistemul lui imunitar îţi va mulţumi pentru asta.

Găsirea speranţei

Aproape invariabil, atunci când specialiştii care se ocupă de medicina convenţională tratează boli autoimune, ei se oferă să *trateze* boala, în loc să o *rezolve*. Motivul este simplu: ei nu cred că bolile autoimune *pot* fi vindecate.

Aceasta este diferenţa dintre noi, pentru că eu *cred* că putem rezolva maladiile autoimune. Chiar dacă nu există un tratament care să-ţi permită să uiţi de boala ta pentru totdeauna, *există* unul care poate elimina simptomele, te poate scăpa de medicamente, îţi poate reda vitalitatea şi te poate elibera, ca să trăieşti o viaţă împlinită.

îmi numesc programul Metoda Myers deoarece el nu este un simplu plan de tratament, e un mod de viaţă. Adeseori, un membru al unei familii vine în cabinet la mine căutând răspuns la o anumită problemă de sănătate. încet, dar sigur, căutarea acelei persoane ajunge să

transforme întreaga sa familie, deoarece toţi încep să evite alimentele toxice şi să le folosească pe cele care vindecă. Am observat adeseori că sănătatea proastă are o tendinţă proprie de a se perpetua, dar, din fericire, la fel se întâmplă şi cu starea bună de sănătate. Metoda Myers s-a dovedit, în multe ocazii, o sursă de inspiraţie pentru perpetuarea acesteia din urmă.

Să navighezi prin labirintul medical, să negociezi restricţii alimentare şi, pur şi simplu, să rezişti perspectivei de a trăi cu o maladie autoimună poate fi dificil. Dar ştiu cum să te ajut, pentru că am ajutat mii de pacienţi să treacă prin această experienţă şi trec şi eu prin ea, în fiecare zi. Aşa că te rog să mă consideri sora ta mai mare, mentorul şi modelul tău, nu numai medicul, cercetătorul şi profesorul tău de ştiinţe. În această carte, voi fi toate aceste lucruri. Şi, până când o vei termina de citit, vei şti tot ceea ce o singură carte te poate învăţa în legătură cu modul în care poţi să îţi vindeci sistemul imunitar, să elimini simptomele şi să obţii orice ajutor în plus de care ai putea să ai nevoie.

Fie că ai o maladie autoimună în plină desfăşurare, fie că te afli undeva în spectru, sunt încântată să îţi urez bun-venit în Metoda Myers. Această abordare îţi poate îmbunătăţi sănătatea, atât pe moment, cât şi pe o perioadă mai lungă, uşurându-ţi simptomele şi crescându-ţi vitalitatea şi energia de care ai nevoie pentru a trăi viaţa pe care ţi-o doreşti. Senzaţia de putere pe care o capeţi când devii stăpânul propriei tale sănătăţi este extraordinară. Iar senzaţia de speranţă când ştii că nu vei mai fi individualizat prin boala ta este, poate, cel mai mare câştig.

Aşa cum vei vedea şi singur în Capitolul doisprezece, pacienţii care decid să urmeze Metoda Myers obţin rezultate miraculoase. Găsesc uşurarea de simptome. Se simt energici şi plini de viaţă. Pot să scape de medicaţie şi să trăiască vieţi bogate, pline, neumbrite de durere, de teamă şi de o paradă nesfârşită de vizite la medic.

Mult mai repede decât credeau ei că este posibil, „Mă simt bine” devine noua lor stare normală. Aceasta poate fi şi povestea ta.

Capitolul 2

Mituri şi informaţii reale legate ae autoimunitate

Este o realitate tristă: când vine vorba despre tratarea bolilor autoi- mune, medicina tradiţională pur şi simplu nu funcţionează. De-a lungul anilor, m-am ocupat de mii de pacienţi al căror medic le prescrisese tratamente medicamentoase puternice, cu riscul unor efecte adverse neplăcute, condamnându-i la un mod de viaţă care, în cazurile fericite, era dificil, iar în cazurile nefericite, era de deplâns. Acestor pacienţi li se spusese că nu au altă opţiune decât să îşi accepte soarta: o boală groaznică, incurabilă, ce nu putea fi oprită şi abia dacă putea fi încetinită.

Totuşi, eu am văzut aceiaşi pacienţi, după treizeci de zile în care au urmat Metoda Myers, strălucind de sănătate şi clocotind de vitalitate – durerile lor deveniseră amintire, iar vieţile lor reintraseră în normal. Aşa că de ce nu recunoaşte medicina convenţională faptul că *există* o soluţie pentru maladiile autoimune?

De-a lungul anilor, pe când mă gândeam la această problemă, mintea mă ducea mereu la Ignaz Semmelweis. Poate că nu ai mai auzit numele lui, dar toţi cei care absolvă facultatea de medicină cunosc povestea acestui mare pionier în domeniul medicinei, de

origine ungur.

Semmelweis a lucrat într-o clinică de obstetrică-ginecologie din Viena, pe la mijlocul secolului al nouăsprezecelea – perioadă în care mii de femei mureau când năşteau, din cauza unei boli numite febră sau infecţie 40

puerperală. în zilele acelea, medicii tratau femeie după femeie fără ca măcar să îşi spele mâinile când treceau de la o consultaţie la alta. Drept rezultat, „febra lăuziei" ucidea cel puţin o femeie din zece.

în acea perioadă din istoria medicinei, Louis Pasteur încă nu descoperise teoria bacteriilor. Cumva, Semmelweis a intuit faptul că lipsa de igienă a medicilor ajuta la împrăştierea bolii. A sugerat că aceştia ar trebui să-şi spele mâinile după fiecare naştere, pentru că astfel s-ar îmbolnăvi mai puţine femei.

Acum, desigur, ştim că Semmelweis a avut perfectă dreptate. Ba chiar a beneficiat de o dovadă: atunci când le-a cerut medicilor rezidenţi din clinica lui să îşi spele mâinile cu o soluţie clorinată de hidroxid de calciu, rata mortalităţii în urma febrei puerperale a scăzut la mai puţin de două procente.

Ar fi fost de aşteptat ca toţi colegii să fie impresionaţi de succesul imens al lui Ignaz Semmelweis şi să adopte metoda lui. Totuşi, ei au respins ide- ea că ar putea fi, cumva, murdari şi au refuzat să adopte această tehnică inovatoare de spălare a mâinilor. Teoria lui Semmelweis a devenit practică medicală abia după cincizeci de ani.

De ce nu au putut medicii de atunci să vadă ceea ce pentru noi astăzi este evident? Mi-i imaginez asistând la naşterea copiilor cu mâinile pătate de sânge, cu aceleaşi halate murdare pe care le-au purtat toată ziua, bătându-şi joc de noţiunile moderne de mâini foarte curate şi de câmp septic. Apoi mă gândesc la medicii de astăzi care refuză să accepte rolul-cheie al dietei, al sănătăţii tractului digestiv, al reducerii toxinelor, al eliminării infecţiilor şi al controlării stresului în tratamentul bolilor autoimune – şi, de fapt, în prevenirea şi tratarea tuturor tipurilor de boli. Eu cred că, în deceniul care urmează, aceşti medici vor părea la fel de anacronici, cu o gândire la fel de greşită şi la fel de periculoşi precum colegii lor din secolul al

nouăsprezecelea.

Un medic care este adept al medicinei convenţionale îţi va spune că dieta nu contează. Ba da, contează — şi am văzut nenumăraţi pacienţi stabilizându-şi boala, scăpând de simptome şi de medicaţie numai prin puterea dietei. Un medic care tratează urmând canoanele medicinei convenţionale îţi va spune că tratamentul medicamentos este singura ta soluţie. Dar nu este aşa – şi, din nou, am poveşti ale pacienţilor care dovedesc asta. Nu vreau să mă cert cu nimeni. Dar uneori negrul este negru, iar albul este alb – şi, da, uneori împăratul medicinei convenţionale stă, pur şi simplu, dezbrăcat, ca în povestea cu hainele noi ale împăratului. Este treaba noastră, a adepţilor medicinei funcţionale, să susţinem acest fapt evident.

îmi dau seama că, poate, este un pas mare pentru tine, o adevărată săritură, de fapt. Stai acasă, te uiţi la televizor şi, în decursul unei emisiuni de o oră, este posibil să vezi nu mai puţin de trei reclame la diverse medicamente care tratează boli autoimune, fiecare dintre ele cu muzică frumoasă, cu flori, cu oameni care zâmbesc şi cu vocea aceea seducătoare de la final: „întreabă-ţi medicul despre ...” Aşa că îţi întrebi medicul – sau poate că acel tratament ţi s-a administrat deja şi te simţi mulţumit că ai făcut ceea ce îţi cere reclama. Eşti în pas cu moda. Eşti pus la punct cu metodele noi. Urmezi acel mesaj puternic care începe cu „Toată lumea ştie ...”

OPT DINTRE PRINCIPALELE MITURI LEGATE DE BOLILE AUTOIMUNE

Primul mit: Bolile autoimune nu pot fi stabilizate.
Al doilea mit: Simptomele nu vor dispărea fără o medicaţie dură.
Al treilea mit: Atunci când tratezi o boală autoimună cu medicamente, efectele adverse nu înseamnă mare lucru.
Alpatrulea mit: îmbunătăţirea digestiei şi a sănătăţii intestinelor nu are niciun efect asupra evoluţiei unei maladii

autoimune.

Al cincilea mit: Renunţarea la gluten nu face nicio diferenţă în privinţa maladiei tale autoimune.

Al şaselea mit: Faptul că ai o maladie autoimună te condamnă la o viaţă cu probleme.

Al şaptelea mit: în cazul bolilor autoimune, singurul factor care le declanşează se află în genele tale; condiţiile de mediu nu au nicio importanţă.

Al optulea mit: Sistemul tău imunitar este ceea ce este, nu poţi face nimic pentru a-l ajuta să funcţioneze mai bine.

Totuşi, dacă îţi întrebi medicul ce părere are despre renunţarea la gluten, ca să nu mai vorbim despre orez, quinoa şi leguminoase, probabil că acesta îţi va arunca o privire plină de compasiune şi va scutura din cap. Poate că medicul tău te va sfătui să te fereşti de „teoriile mincinoase" sau va refuza chiar ideea de a discuta despre o abordare alternativă. Câtorva dintre pacienţii mei li s-a întâmplat ca medicul specialist să refuze a-i mai îngriji din cauză că îndrăzneră să spună că vor să renunţe la medicamentul care le fusese prescris. în toate cele trei situaţii, medicii au insistat că medicaţia pe care le-au prescris-o pacienţilor a reprezentat „tratamentul standard", un termen pentru ceea ce comunitatea medicală consideră a fi cel mai bun tratament posibil. Apoi acei medici au refuzat să mai trateze pacienţii „rebeli" despre care am vorbit.

„Dacă nu ai încredere în mine, nu mai putem colabora" – aceasta este replica exactă pe care un medic i-a dat-o unei tinere care, mai târziu, a devenit pacienta mea. Această femeie locuia într-un orăşel din zona rurală a Texasului unde nu exista decât un medic specialist pregătit să-i trateze boala. însă, deoarece a îndrăznit să pună la îndoială „înţelepciunea" me- dicinei convenţionale, a fost lăsată fără niciun tratament. Nu vreau să i se mai întâmple vreodată cuiva să fie pus într-o astfel de postură.

Am studiat bazele ştiinţifice, am făcut şi refăcut cercetări şi am tratat mii de pacienţi. Şi ca medic, şi ca

pacient, am încredere în faptul că Metoda Myers este eficientă şi vreau ca şi tu să ai încredere în ea. Aşa că haide să luăm ştiinţa convenţională mit cu mit, demolând fiecare concepţie greşită şi înlocuind-o cu adevărul.

PRIMUL MIT: BOLILE AUTOIMUNE NU POT FI RECONFIGURATE

Dacă eşti ca majoritatea pacienţilor cu boli autoimune pe care îi tratez eu – şi, adu-ţi aminte, şi eu am fost, timp de ani de zile, pacient –, ceea ce vei auzi atunci când te vei afla în cabinetul medicului va fi:

> „îmi pare nespus de rău, suferi de o maladie autoimună. Odată ce genele care au provocat apariţia acestei boli au fost activate, nu mai pot fi oprite. Nu putem vindeca această boală. Singurul lucru pe care îl putem face este să gestionăm simptomele – şi singurul mod de a face asta îl reprezintă folosirea unui tratament medicamentos."

Cum se întâmplă de multe ori cu medicina convenţională, este mult adevăr în aceste cuvinte. Dar, totodată, medicii greşesc. Da, există o componentă genetică în cazul bolilor autoimune. Totuşi, studii făcute pe gemeni au arătat că autoimunitatea e moştenită numai în proporţie de douăzeci şi cinci la sută, ceea ce înseamnă că mediul ambiant joacă un rol foarte important: mai exact, influenţează apariţia bolii în proporţie de şaptezeci şi cinci la sută.

Mai mult de atât, aşa cum am aflat din nou-descoperitul domeniu al *epigeneticii,* modul de manifestare a trăsăturilor moştenite pe cale genetică poate fi modificat. Desigur, nu îţi poţi schimba genele. Totuşi, poţi activa unele gene şi, le poţi dezactiva pe altele, influenţând astfel efectele fenotipice ale acestora – adică nivelul până la care sunt exprimate trăsăturile tale genetice.

Ce cauzează autoimunitatea

Da, boala ta are o componentă genetică. Dar genele nu reprezintă totul. Ca să dezvolţi o boală autoimună, ceva din mediul înconjurător, dieta sau anumite circumstanţe personale trebuie să *declanşeze* grupul de gene din genotipul tău care cauzează apariţia bolilor autoimune. Odată ce aceste gene sunt răscolite, noi putem lupta ca să le dezactivăm sau măcar să le blocăm. Prin dietă, prin vindecarea tractului intestinal şi prin reducerea cantităţii de toxine cu care iei contact, poţi să îţi înveţi genele-problemă să se dezactiveze din nou, redând astfel sănătatea sistemului tău imunitar traumatizat. Şi, dacă te afli în spectrul autoimun, poţi *preveni* apariţia bolilor autoimune prin dietă şi prin stilul de viaţă pe care îl alegi.

AL DOILEA MIT: SIMPTOMELE NU VOR DISPĂREA FĂRĂ MEDICAŢIE DURĂ

Este trist să spun asta, dar majoritatea medicilor care tratează potrivit canoanelor medicinei tradiţionale resping nutriţia ca factor de importanţă majoră pentru sănătatea ta. De asemenea, cei mai mulţi sunt, din păcate, inconştienţi de faptul că glutenul afectează negativ procesul de digestie, bombardează sistemul imunitar şi declanşează răspunsuri autoimune. Medicina convenţională are şi tendinţa de a nu

considera importantă puterea distrugătoare a toxinelor care se strecoară nu numai în mâncarea noastră, în aerul pe care îl respirăm şi în apă, ci şi în şampoane, în deodorante, în cosmetice, în produse de curăţenie, ba chiar şi în mobilă, în covoare, în plăpumi, în televizoare sau în calculatoare. însuşi conceptul de încărcătură toxică este străin majorităţii persoanelor care lucrează în domeniul îngrijirii medicale, ca să nu mai vorbim de puterea de a înlătura greutatea ce apasă asupra persoanelor care suferă de boli autoimune.

Drept rezultat, atunci când vine vorba de a lupta împotriva maladiilor autoimune, medicina convenţională nu are în tot arsenalul ei decât o armă: medicamentele. O clasă de medicamente extrem de periculoasă utilizată pentru tratarea bolilor autoimune este cunoscută sub numele de grupa medicamentelor imunosupresive. Acest tip de medicaţie atenuează sau suprimă reacţiile imunitare ale organismului. Se merge pe ideea că, deoarece problema e cauzată de un sistem imunitar prea activ, soluţia este suprimarea acestuia.

Totuşi, avem nevoie de sistemul nostru imunitar pentru a lupta cu bacteriile, virusurile, toxinele şi cu alte ameninţări care ne pândesc zi de zi. Şi nu poţi suprima un sistem de bază al organismului fără să te aştepţi la repercusiuni semnificative. Drept rezultat, acest tip de tratament este dureros şi riscant, perturbând adeseori viaţa pacientului.

însă medicii le spun de regulă oamenilor cu boli autoimune mai severe că medicaţia aceasta, cu potenţialele ei efecte adverse, reprezintă singurul tratament posibil.

în loc să folosească medicamente pentru a opri funcţionarea sistemului imunitar, Metoda Myers apelează la alimente şi suplimente, cu scopul de a-l întări şi susţine, asigurându-se concomitent că vindecă intestinele. Uşurarea încărcăturii toxice care apasă asupra sistemului imunitar, ca şi vindecarea infecţiilor

şi reducerea stresului ajută, de asemenea, la reechilibrarea organismului afectat. Medicaţia *nu* este singura opţiune în tratarea bolilor autoimune.

A I TREILEA MIT: CÂND TRATEZI CU MEDICAMENTE O BOALĂ AUTOIMUNĂ, EFECTELE ADVERSE NU ÎNSEAMNĂ MARE LUCRU

Mi-aş dori ca acest mit să fie adevărat – dar nu este. în încercarea de a-ţi da o mână de ajutor şi de a-ţi aduce alinare, medicii care practică medicina convenţională te vor asigura probabil că medicamentele nu produc efecte adverse sau că efectele secundare pe care le produc sunt minore. Ca fost „pacient al medicinei convenţionale", ştiu asta prea bine.

De fapt, efectele secundare ale majorităţii medicamentelor folosite pentru tratarea bolilor autoimune sunt comune, frecvente şi deranjante. Există câteva excepţii, cum ar fi tiroidita Hashimoto, sindromul Sjögren, vitiligo şi psoriazisul, care, de regulă, necesită un tratament mai blând. Totuşi, cele mai multe persoane cu boli autoimune nu sunt aşa de norocoase. Aruncă o privire la tabelul care urmează şi apoi gândeşte-te că poţi fi recunoscător pentru faptul că există şi o altă soluţie, ale cărei efecte secundare sunt creşterea energiei, o dispoziţie psihică mai bună, o funcţionare mai bună a creierului – şi o sănătate mai bună.

EFECTE SECUNDARE ALE MEDICAMENTELOR FOLOSITE, DE REGULĂ, ÎN TRATAREA MALADIILOR AUTOIMUNE

Există trei clase de medicamente pentru tratarea bolilor autoimune.

Primul tip de tratament: steroizii, care inhibă sistemul imunitar, şi AINS (medicaţie antiinflamatoare nesteroidiană), care inhibă inflamaţia.

Cel de-al doilea tip de tratament: medicamente

antireumatice modificatoare ale bolii (DMARD), care interferează cu replicarea celulelor ADN.

Cel de*al treilea tip de tratament: medicamente biologice, care modifică modul cum comunică una cu alta celulele tale imunitare.

STEROIZII

Prednisonul, folosit pentru tratarea [illegible] i. poliartritei, anumitor afecţiuni ale pielii, anumitor afecţiuni ale [illegible] anumitor boli ale sistemului [illegible]

- greaţă
- vărsături
- pierderea poftei de mâncare
- arsuri la stomac
- probleme cu somnul
- transpiraţie excesivă
- acnee
- dureri/crampe musculare
- aritmie (bătăi neregulate ale inimii)
- creşteri în greutate
- febră
- depresii, schimbări de stare psihică, agitaţie
- creşterea glicemiei
- posibile reacţii alergice

MEDICAMENTE ANTIINFLAMATOARE NESTEROI-

DIENE (NSAID)

Advil (ibuprofen 200), Aleve (naproxen), Motrin (ibuprofen 800), folo- site pentru tratarea tuturor tipurilor de dureri şi inflamaţii, [illegible] rerilor musculare, articulare, de cap etc.:

- dureri de stomac
- constipaţie
- diaree
- balonare
- arsuri la stomac
- greaţă
- vărsături
- ameţeală

MEDICAMENTE ANTIREUMATICE MODIFICATOARE

ALE BOLII (DMARD)

CellCept (micofenolat de mofetil) , folosit pentru tratamentul bolilor autoimune:

- infecţii
- simptome ale infecţiilor, cum ar fi febra şi durerile de cap
- risc de infecţii serioase
- scăderea cantităţii de celule sânge (anemie) şi albe (leucopenie)
- leziuni accidentale, hemoragie
- stări de oboseală
- ameţeală, leşin
- diaree
- dureri abdominale
- transpiraţie excesivă la nivelul gleznelor şi al tălpilor
- creşterea presiunii sangvine (hipertensiune)
- boala limfoproliferativă sau limfoamele (o formă de cancer limfatic)
- cancer de piele

tratarea poliartritei reumatoide şi a

Enbrel (etanercept), folosit pentru altor boli autoimune:

- tuberculoză şi alte infecţii
- hepatită B

- tulburări ale sistemului nervos, inclusiv crize de scleroză multiplă, inflamaţii ale nervilor
- tulburări sangvine
- psoriazis
- stop cardiac
- lupus şi afecţiuni asociate cu lupusul

Imuran (azatioprină), folosit pentru tratarea poliartritei reumatoide:

- risc de cancer de piele, de limfatic şi de alte tipuri de
- anemie
- inflamarea glandelor
- balonare sau dureri
- transpiraţie pe timp de noapte
- mâncărimi
- febră
- ulceraţii la nivelul gâtului
- leziuni accidentale,
- stări de oboseală

Trexall (metrotrexat), folosit în tratamentul poliartritei reumatoide şi psoriazisului:

- infecţii
- febră sau frisoane
- stări de oboseală
- simptome similare celor de
- leziuni accidentale,
- posibilă afectare a ficatului, mânului şi rinichilor
- dureri abdominale severe
- greaţă, pierderea poftei de mâncare
- ulceraţii multiple, dureroase, nivelul gurii
- tuse cu spută galbenă
- respiraţie scurtă, sacadată
- dificultăţi de urinare, creşterea frecvenţei urinării, senzaţie de arsură în timpul urinării
- sânge în urină
- pierderea părului
- diaree
- malformaţii ale fătului
- ulceraţii severe la nivelul gâtului
- dureri sinuzale, cu mucus galben
- zona zoster
- distrugeri ireversibile la nivelul plămânilor şi al ficatului

Plaquenil (hidroxiclorochină), folosit pentru tratarea lupusului şi a poliartritei reumatoide:

- greaţă
- crampe
- pierderea poftei de mâncare
- diaree
- stări de ameţeală
- dureri de cap
- anxietate/depresie

MEDICAMENTE BIOLOGICE

Humira (adalimumab), prescris în tratamentul poliartritei de şi al bolii Crohn:

- tuberculoză
- hepatită B
- infecţii cauzate de bacterii, fungi sau viruşi – care se îm prăştie în tot corpul

- cancer
- probleme hematologice: febră

- stop cardiac
- reacţii ale sistemului dureri, dureri articulare, ţii scurte, sacadate
- reacţii alergice: dificultăţi de respiraţie, urticarie, nivelul feţei, ochilor, buzelor gurii
- probleme cu sistemul nervos: amorţeli, înţepături, de vedere, senzaţii de extremităţilor, ameţeli

persistentă, leziuni hemoragie
- reacţii la nivelul ficatului: seală, lipsa poftei de vărsături, dureri abdominale
- psoriazis
- infecţii ale sinusurilor
- infecţii ale căilor respiratorii superioare
- greaţă
- dureri de cap

Kineret (anakinra), folosit în tratarea poliartritei reumatoide:

- scade capacitatea organismului a lupta cu infecţiile, cauzând in clusiv neutropenie, numărului de neutroflle albe care luptă contra infecţiilor) din sânge
- creşterea riscului de limfom, un tip de cancer
- urticarie severă
- faţă tumefiată
- dificultăţi de respiraţie
- reacţii în zona unde s*a făcut injecţie, incluzând umflături, înroşire, mâncărimi, înţepături
- infecţii sinuzale şi respiratorii superioare
- dureri articulare
- cefalee
- greaţă
- diaree
- dureri abdominale
- simptome asemănătoare
- înrăutăţirea poliartritei reumatoide

A l PATRULEA MIT: ÎMBUNĂTĂŢIREA DIGESTIEI ŞI A SĂNĂTĂŢII INTESTINELOR NU ARE NICIUN EFECT ASUPRA EVOLUŢIEI UNEI MALADII AUTOIMUNE

Am auzit asta de la medicii mei pe când le eram pacient şi aud acum acelaşi lucru de la colegii mei, ca medic specializat în medicina funcţională: sistemul imunitar şi sistemul digestiv sunt două compartimente diferite ale organismului şi nu se intersectează niciodată.

Dar, de fapt, fiecare dintre noi are un *singur* corp, toate sistemele noastre „vorbesc” unul cu celălalt, iar

sistemul nostru imunitar este, în mare parte, localizat în intestine. Aşa că ar putea fi oare posibil ca imunitatea şi digestia să nu aibă nicio legătură una cu alta?

Dacă mergi la un medic specializat în medicină convenţională şi îi pui întrebări în legătură cu problemele tale digestive, probabil că vei fi trimis la un gastroenterolog. Este trist să spun asta, dar cei mai mulţi gastroen- terologi îţi vor cere, înainte de a te chestiona în legătură cu dieta pe care o urmezi, să faci o endoscopie sau o colonoscopie.

Asta e problema care apare atunci când se ignoră sistemul digestiv: cea mai mare parte a sistemului nostru imunitar este localizată acolo, motiv pentru care e esenţial să ne concentrăm asupra sistemului digestiv şi să vindecăm intestinul permeabil, dacă vrem să obţinem stabilizarea simptome- lor autoimune. Pentru a fi sănătos, trebuie să ai un sistem digestiv sănătos. Şi îţi pot vorbi despre mii de pacienţi care au obţinut rezultate la nivelul sistemului imunitar aproape imediat după vindecarea sistemului digestiv.

A1 CINCILEA MIT: RENUNŢAREA LA GLUTEN NU VA FACE NICIO DIFERENŢĂ ÎN CAZUL MALADIEI TALE AUTOIMUNE

„Să elimini glutenul din alimentaţie? Asta este doar o modă nebună, pe care unii o folosesc pentru a produce bani. De mii de ani consumăm grâu – şi atunci de ce, dintr-odată, se descoperă că nu e sănătos?”

Asta cred cei mai mulţi oameni cu privire la rolul pe care-l are glutenul asupra stării noastre de sănătate. Din păcate, majoritatea specialiştilor în medicină convenţională au şi ei aceeaşi părere. Spune-i medicului tău că te preocupă problema glutenului şi, cel mai probabil, el sau ea îţi va spune două lucruri: „Putem face un test sangvin, ca să vedem dacă ai boala ce- liacă” şi „Ai probleme digestive? Nu? Atunci nu este cazul să te

preocupe consumul de gluten.”

în Capitolul cinci, te voi lămuri pe larg de ce glutenul e nociv pentru boala ta autoimună; de ce boala celiacă, o maladie rară, diferă de sensibilitatea la gluten, care este un fapt comun; şi de ce este posibil să fii sensibil la gluten fără să ai vreun simptom digestiv. Explic şi de ce, chiar dacă nu ai boala celiacă, tot poţi să fii sensibil la gluten şi descriu exact modul în care glutenul poate înrăutăţi boala ta autoimună.

Ideea că glutenul nu are niciun efect asupra bolii tale este unul dintre cele mai periculoase mituri legate de bolile autoimune.

Distrugerea acestui mit ar putea fi singurul şi cel mai mare serviciu pe care ar fi necesar să ţi-l fac.

A1 ŞASELEA MIT: FAPTUL CĂ AI O MALADIE AUTOIMUNĂ TE CONDAMNĂ LA O VIAŢĂ CU PROBLEME

„Medicul meu mi-a spus că, în timp, ar trebui să mă aştept să mă simt din ce în ce mai slăbit..

„Am fost nevoit să-i cer fiului meu să nu îmi aducă nepoţii – nu pot risca să mă îmbolnăvesc."

„Uneori, durerea devine atât de puternică, încât nici nu pot să ies la o plimbare cu soţul meu."

La aceste probleme se poate aştepta frecvent o persoană care suferă de o boală autoimună – dar sub nicio formă nu sunt inevitabile. Deşi medicina convenţională te sfătuieşte să accepţi acest mod de viaţă ca pe un rezultat probabil al bolii de care suferi, eu sunt aici ca să îţi spun că nu este deloc aşa. Dacă urmezi Metoda Myers, te poţi aştepta să nu ai simptome, să nu resimţi dureri şi să fii viguros. Controlarea bolii autoimune le ia unora mai mult timp decât altora, aşa că e posibil să ai nevoie de mai mult sprijin decât îţi pot eu oferi prin această carte (deşi, dacă ea descrie şi cazul tău, îţi indic toate resursele de care ai nevoie). Totuşi, în final: dacă elimini din dieta ta alimentele care îţi fac rău, glutenul, cerealele şi leguminoasele; dacă îţi repari sistemul digestiv; dacă reduci cantitatea de toxine; dacă îţi vindeci infecţiile şi reduci stresul, atunci poţi să te aştepţi la o viaţă excelentă.

A1 ŞAPTELEA MIT: ÎN CAZUL BOLILOR AUTOIMUNE, SINGURUL FACTOR CARE LE DECLANŞEAZĂ

SE AFLĂ ÎN GENELE TALE, IAR CONDIŢIILE DE MEDIU
NU AU NICIO IMPORTANŢĂ

Ei bine, genetica este răspunzătoare în proporţie de douăzeci şi cinci la sută de apariţia bolilor autoimune. Asta înseamnă că restul de şaptezeci 51
şi cinci la sută ţine de factorii de mediu – şi astfel de tine. Eu consider că această statistică este extrem de promiţătoare.

Evitarea glutenului, a cerealelor şi leguminoaselor; vindecarea sistemului digestiv; scăderea cantităţii de toxine şi reducerea stresului – toate acestea joacă un rol enorm, căci decid dacă o predispoziţie genetică va fi activată sau va rămâne inactivă. Prevenirea şi vindecarea infecţiilor pot avea şi ele un efect semnificativ. Chiar şi după declanşarea unei maladii autoimune, dieta, toxinele, infecţiile şi stresul pot fie să înrăutăţească boala, fie să ducă la vindecarea ei.

Aşa că nu este cazul să devii prizonierul propriilor tale gene. Orice configuraţie biologică ţi-ar fi fost dată din naştere, ai puterea să controlezi răspunsul organismului tău la autoimunitate – şi ai puterea de a-ţi crea o viaţă sănătoasă şi fericită.

A 8-A MITUL: SISTEMUL TĂU IMUNITAR ESTE CEEA CE ESTE, NU POŢI FACE NIMIC PENTRU A-L AJUTA SĂ FUNCŢIONEZE MAI BINE

Acest mit vorbeşte cel mai elocvent despre diferenţa dintre modul de abordare al medicinei convenţionale şi Metoda Myers. Specialiştii în medicină convenţională tratează bolile autoimune prin medicaţie ţintită asupra simptomelor şi prin suprimarea sistemului imunitar. Metoda Myers tratează bolile autoimune prin întărirea sistemului imunitar, care include curăţarea şi sprijinirea funcţionării sistemului digestiv, unde se află localizată o

mare parte din sistemul imunitar.

Această diferenţă de abordare are legătură cu deosebirea dintre medicina convenţională şi cea funcţională. Medicina convenţională alege, adesea, calea de vindecare rapidă: o medicaţie care blochează aciditatea gastrică, în loc de o schimbare a dietei pentru a preveni refluxul esofagian; imunosupresive, în loc de o dietă şi un stil de viaţă care sporesc sănătatea. Abordarea convenţională în cazul maladiilor autoimune produce adesea numeroase efecte adverse, care necesită noi medicamente, care produc noi reacţii secundare, într-un cerc vicios ce pare să meargă din rău în mai rău.

Prin contrast, Metoda Myers creează un „cerc virtuos". Oferind suport sistemului imunitar prin dietă şi detoxifiere, creezi mai multă vitalitate şi
sănătate. Dispoziţia ta, funcţiile tale mentale şi nivelul energiei tale cresc. Pe măsură ce inflamaţia din trupul tău se retrage, pielea începe să strălucească şi până şi părul îţi devine mai sănătos. Arăţi mai bine, te simţi mai bine şi funcţionezi mai bine. Acum, creezi efecte secundare pozitive şi nu negative, într-o spirală a sănătăţii care merge în sus.

Abordarea mea este fundamental diferită. Simt speranţă de fiecare dată când intru în cabinet şi îmi revăd pacienţii a căror viaţă s-a schimbat. Vreau să împărtăşesc această speranţă şi cu tine, ca să renunţi la miturile ce te înconjoară şi să îmbrăţişezi promisiunea acestei abordări puternice.

Ştiu că Metoda Myers îţi poate da puterea de a obţine în mod natural vindecarea simptomelor tale, redându-ţi energia, vitalitatea şi sănătatea. Dar nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Acordă-mi numai treizeci de zile şi ai să vezi tu însuţi rezultatele.

CAPITOLUL 3

Inamicul tău – tu însuţi

Cum funcţionează autoimunitatea

Unul dintre lucrurile cele mai rele legate de maladiile autoimune este senzaţia că o prezenţă străină a devenit stăpână peste trupul tău. Deodată, eşti invadat şi ocupat de o forţă misterioasă, care te face să tremuri, să ai dureri, să intri în panică, să te simţi slăbit, să te înroşeşti, să nu poţi dormi, să nu te poţi concentra, să te simţi copleşit de oboseală, de senzaţia de neclaritate a minţii şi de cea de slăbiciune musculară.

Niciodată nu m-am simţit mai lipsită de puterea de a mă controla pe mine însămi ca pe vremea când luptam cu boala mea Basedow-Graves – şi observ aceeaşi confuzie amestecată cu panică la foarte mulţi dintre pacienţii mei, atunci când vin să mă vadă pentru prima dată. Să te simţi slab, ameţit, epuizat este o senzaţie destul de rea – în regulă, bine, simţi asta şi când ai gripă, dar ştii că vei trece peste ea şi te vei întoarce la viaţa ta de dinainte, însă, în cazul unei maladii autoimune, dacă medicul tău ţi-a oferit perspectiva medicinei convenţionale, te simţi de parcă boala ţi-a luat toată puterea – de parcă ea îţi decide viitorul, nu tu. Poţi merge în vacanţă cu familia? întreabă boala! Poţi să îţi asumi o sarcină nouă şi dificilă la serviciu? întreabă boala! Poţi să te înscrii la facultatea de medicină, la drept, să îţi iei „un an de vacanţă" în Nepal sau să îţi întemeiezi o familie cu partenerul ori partenera, să te antrenezi pentru decatlon sau triatlon? întreabă boala,

pentru că acum, având această maladie misterioasă, nu te mai poţi 54 baza pe trupul tău – pe nivelul tău de energie, pe concentrarea ta mentală sau pe starea ta de bine emoţional! Est<z *posibil* să te simţi bine o lună-două, vei putea să te simţi chiar mai bine decât acum – *dacă* acest tratament nou va funcţiona aşa cum ar trebui, *dacă* nu va avea efecte secundare neaşteptate asupra ta, *dacă* stresul de a călători sau efortul suplimentar de la naştere nu îţi va tulbura sistemul imunitar cel plin de temperament, *dacă* nu te vei alege cu încă o infecţie, cu încă un stres sau cu încă o problemă în străinătate... Viaţa ta *poate* continua într-un mod relativ mulţumitor – dar poate nu. Întreabă boala!

Chiar dacă ai o maladie mai blândă, cum ar fi psoriazis, Hashimoto sau Sjorgen, ideea că trupul tău se autodistruge poate fi deranjantă. Sistemul tău imunitar pare că a luat-o razna, atacându-ţi pielea, tiroida, mucoasa ori alte părţi vitale ale trupului. Şi, cu toate că ştii că poţi continua să îţi trăieşti viaţa aproape aşa cum o trăiai, că poţi să călătoreşti, să te înscrii la facultate sau să accepţi promovarea care îţi va impune să munceşti mai mult, că poţi continua să te joci cu nepoţii sau să mergi în a doua lună de miere cu partenerul sau partenera, undeva în mintea ta pândeşte ideea că ai o boală – pe viaţă – care nu poate fi nicicând vindecată, ci numai tratată. Ceva a mers prost şi, pentru medicina convenţională, boala a fost cauzată de genele tale, aşa că nu aveai cum să o previi – ceea ce înseamnă că nu ai putea preveni nici apariţia unei alte boli – probabil, de data asta, una mai grea. Sau poate că boala prezentă se va înrăutăţi la un moment dat şi nici acest lucru nu îl vei putea preveni. Chiar dacă simptomele nu sunt aşa de grave, senzaţia lipsei de putere şi de control e gravă.

Dacă te găseşti în spectrul autoimun, ai de luptat cu o problemă în plus. Căci te confrunţi nu numai cu nişte simptome deranjante, care te fac să simţi că nu ai control asupra organismului tău, ci, probabil, şi cu lipsa

unui diagnostic al medicinei convenţionale, care să explice ce ţi se întâmplă. Dacă nu ştii ce se petrece cu tine, cum te poţi ocupa de sănătatea ta, ca să nu mai vorbesc de viaţa ta? Cum poţi împiedica înrăutăţirea simpto- melor sau cum poţi acţiona ca să te simţi mai bine? îl întrebi pe specialistul în medicină convenţională: „Există medicamente pentru simptomele mele?" sau „Cât timp va trebui să iau astea?" sau „Ce fac dacă tratamentul acesta încetează să aibă efect, cum s-a întâmplat în cazul celuilalt?", dar nu există vreun răspuns clar. întrebi: „Oare pot face ceva ca să îmi fie mai bine?" – şi nu există răspuns clar nici în cazul acesta. E destul de rău să te

simţi bolnav. Dar să simţi că simptomele tale misterioase, fără nume, ţi-au luat toată puterea este şi mai rău.

Eu vreau să îţi redau această putere. Şi, din punctul meu de vedere, puterea începe cu cunoaşterea. Aşa că o să îţi ofer o scurtă lecţie ştiinţifică, o explicaţie mult simplificată, dar utilă, referitoare la modul în care funcţionează sistemul tău imunitar, ca să înţelegi ce anume se petrece în interiorul trupului tău. Această explicaţie conţine, de asemenea, seminţele soluţiei, deoarece, odată ce vei fi înţeles materialul din acest capitol, vei înţelege exact de ce faptul că vei urma recomandările mele va funcţiona pentru eliminarea simptomelor şi pentru prevenirea înrăutăţirii stării tale, aducându-te la un nivel cu totul nou de sănătate şi de vitalitate.

Cheia este să îţi priveşti organismul ca pe un prieten şi un aliat, nu ca pe un inamic şi un sabotor – dar cum poţi face asta dacă nu înţelegi ce face trupul tău şi de ce răspunde aşa cum răspunde? Citirea acestui capitol va rezolva problema. Cunoscându-ţi propria fiziologie, vei avea puterea să acţionezi pentru a-ţi întări şi susţine sistemul imunitar, a pune capăt simptomelor, a scăpa de medicamente şi a-ţi cere sănătatea înapoi.

SISTEMUL IMUNITAR, PROTECTORUL TĂU

Când te gândeşti la trupul uman, îţi dai seama că el este un organism destul de vulnerabil. Bacteriile, virusurile şi paraziţii aterizează pe pielea ta. Plutesc în aer invitându-ţi plămânii să le inspire. Şi, desigur, aceste pericole microscopice se târăsc prin mâncarea ta şi se strecoară în apa ta, astfel ca tu, fără să ştii, să le înghiţi şi să le strecori în interiorul corpului. Uneori pare remarcabil faptul că mai reuşeşte să supravieţuiască vreunul dintre noi.

Dar ce te fereşte de pericole în interiorul acestei

supe toxice? Eroicul tău sistem imunitar, o configuraţie extrem de complexă şi elaborată de substanţe biochimice a căror prioritate principală este să te protejeze.

E uimitor să te gândeşti că sistemul nostru imunitar are de lucru în fiecare minut al vieţii noastre, deşi, în majoritatea timpului, probabil că nici nu suntem conştienţi că *avem* un sistem imunitar. Este ca şi cum am fi protejaţi de o echipă anonimă de securitate, muncind din greu în spatele scenei, adulmecând pericolele, apărându-ne în tăcere de atacuri, neutralizând, cu calm, ameninţările. Faptul că „echipa de securitate" îşi face treaba aşa cum se cuvine chiar că este unul dintre cele mai uimitoare lucruri care se petrec în organismul uman.

Dar, atunci când sistemul tău imunitar nu reuşeşte să îşi facă treaba, urmează haosul. Pentru a-ţi *controla* sistemul imunitar, medicina convenţională răspunde cu medicamente, suprimându-i funcţiile, mode- rându-i-le şi compensându-le, în timp ce tratează medicamentos simpto- mele ce rezultă din incapacitatea lui de funcţionare.

De exemplu, printre medicamentele convenţionale extrem de utilizate pentru tratarea a numeroase boli autoimune se numără steroizii, de cele mai multe ori Prednisonul. Steroizii suprimă activitatea sistemului imunitar, deci se porneşte de la ideea că vor avea efect de calmare a sistemului imunitar hiperactiv şi îi vor scădea acestuia activitatea până la un nivel normal, astfel încât el să înceteze să mai atace propriul tău ţesut.

Totuşi, există două probleme legate de această abordare. întâi de toate, Prednisonul are multe efecte adverse care creează probleme. în al doilea rând, când Prednisonul inhibă activitatea sistemului tău imunitar, nu îi reglează, neapărat, activitatea aducând-o la un nivel normal. Este posibil chiar să o coboare până la un nivel sub normal, făcându-te să devii extrem de

vulnerabil la ameninţările pe care un sistem imunitar sănătos le-ar putea contracara, ba chiar şi la ameninţări de factură minoră, cum ar fi virusul gripal sau anumite bacterii din alimentele nespălate. De aceea, oamenii care fac tratament cu imunosupresive trebuie să fie, de regulă, atenţi la contactul cu copiii şi cu mulţimea, nu prea au voie să meargă cu avionul şi trebuie să evite expunerea la boli sau la infecţii.

Un alt tratament pentru bolile autoimune este Trexalul (metrotrexat), care, de asemenea, afectează funcţia sistemului imunitar, pentru a determina sistemul imunitar hiperactiv să funcţioneze normal şi să înceteze atacurile împotriva ţesuturilor corpului.

Nu ştim exact cum funcţionează metrotrexatul. A fost gândit iniţial ca medicament anticanceros, deoarece se pare că împiedică celulele să utilizeze acidul folie (o formă de vitamină B) pentru a fabrica ADN sau ARN, blocând astfel multiplicarea celulelor. Acest lucru este folositor în lupta împotriva proliferării celulelor canceroase, dar interferează şi cu diviziunea celulelor normale, sănătoase, afectând mai ales celulele cu creştere rapidă din intestin şi din măduva osoasă. Şi, din nou, există pericolul ca medicamentul să reducă activitatea sistemului imunitar până la un nivel sub normal, adică până la punctul în care devii vulnerabil la boli şi infecţii.

Totodată, există riscul unor efecte secundare şi mai mari decât cele asociate Prednisonului.

Un alt exemplu de imunosupresiv, mai sever, este CellCept, creat pentru suprimarea activităţii sistemului imunitar la persoanele cărora li se făceau transplanturi, astfel încât organismele lor să nu respingă organul nou primit. Mai târziu, cercetătorii au descoperit că produsul poate fi utilizat şi pentru încetinirea activităţii unui sistem imunitar hiperac- tiv, la persoanele cu maladii autoimune. Dar, din nou, nu există metodă de reglare a modului în care medicamentul inhibă sistemul imunitar, aşa încât pericolul ca acestuia să i se inhibe

prea mult activitatea este prezent tot timpul.

Desigur, acest medicament are şi el efecte adverse, unele chiar mai rele decât ale celorlalte tipuri de imunosupresive.

În loc să-ţi inhibăm sistemul imunitar, vom alege o abordare diferită, îţi vom *susţine* acest sistem, îndepărtând obstacolele care îl împiedică să funcţioneze corect şi asigurându-ne că are la dispoziţie resursele necesare. Vom hrăni sistemul tău imunitar cu alimentele de care are nevoie şi îi vom pune la dispoziţie suplimente alimentare de înaltă calitate, pentru a asigura nutriţia optimă. De asemenea, vom îndepărta obstacolele care împiedică sistemul imunitar să îşi facă treaba aşa cum se cuvine: vom vindeca intestinele, vom reduce cantitatea de toxine care apasă asupra organismului tău, vom scădea stresul şi vom vindeca infecţiile. Sistemul tău imunitar se va face puternic şi sănătos, simptomele vor dispărea, iar „Mă simt grozav!" va deveni noua ta stare normală.

O BARIERĂ ÎMPOTRIVA PERICOLULUI

Sistemul tău imunitar îşi începe treaba la graniţa dintre organism şi lumea exterioară. Atunci când bacteriile îţi aterizează pe piele, o parte din ceea ce le împiedică să îţi infecteze trupul este chiar structura fizică a epidermei tale. Dar sistemul tău imunitar operează, de asemenea, la nivelul suprafeţei pielii, gata să intre (cum vei vedea în curând) în lupte strânse cu orice organism invaziv care încearcă să pătrundă prin pori.

La fel, atunci când inspiri bacterii sau toxine prin nas şi prin plămâni, perişorii din interiorul nasului tău şi cilii (asemănători unor fire de păr) din plămânii tăi acţionează ca o barieră *fizică,* împiedicând invadatorii să intre. În acelaşi timp, sistemul tău imunitar creează o barieră chimică, producând mucusul din nasul şi din

plămânii tăi, care prinde în capcană şi neutralizează numeroase pericole.

Totuşi, adevărata glorie a sistemului tău imunitar iese la iveală atunci când înghiţi, pentru că produce o adevărată armată de substanţe chimice ucigătoare, pregătite să distrugă orice bacterie periculoasă, orice virus sau alte pericole potenţiale pe care le poţi ingera odată cu mâncarea. Bazându-se pe faptul că majoritatea pericolelor cu care te întâlneşti ajung în trupul tău prin ingerare, oamenii de ştiinţă au tras concluzia că sistemul tău imunitar este localizat în proporţie de optzeci la sută în sistemul digestiv.

Asta înseamnă că, atunci când intestinele tale nu funcţionează aşa cum trebuie, sistemul tău imunitar e compromis. Aşa cum vom vedea în Capitolele patru şi cinci, căptuşeala pereţilor intestinului – epiteliul – are grosimea de numai o celulă. Mare parte din sistemul tău imunitar se află chiar după acel zid. Aşa că, atunci când celulele din pereţii intestinului sunt sănătoase, sistemul imunitar se poate relaxa şi îşi poate face treaba cum se cuvine. Când celulele respective sunt compromise, permiţând alimentelor parţial digerate să-ţi pătrundă în sistemul imunitar, acest sistem este şi el compromis. Rezultatul poate fl un sistem imunitar hiperactiv şi, în final, boli autoimu- ne. *Trebuie să ai un intestin sănătos ca să ai un sistem imunitar sănătos.*

SISTEMUL TĂU IMUNITAR ÎNNĂSCUT: PRIMA TA LINIE DE APĂRARE

Sistemul tău imunitar este constituit din două părţi: sistemul imunitar natural (înnăscut) şi sistemul imunitar dobândit. Prima ta linie de apărare, cea mai rapidă şi care acţionează imediat, e sistemul imunitar natural. O putem numi partea cea mai primitivă a sistemului imunitar, căci oamenii o au în comun cu plantele, ciupercile, insectele şi organismele multicelulare.

Sistemul tău imunitar natural este setat să acţioneze rapid şi eficient. Nu are „memorie” – nu oferă imunitate de durată. Există o altă parte a sistemului imunitar care posedă un fel de memorie, ferindu-te să te îmbolnăveşti de mai multe ori de aceeaşi boală sau protejându-te împotriva bolilor pentru care ai fost vaccinat. Acea ramură mai înceată, „mai inteligentă” a echipei se numeşte sistem imunitar dobândit. Vom ajunge să discutăm şi despre el imediat.

Sistemul imunitar natural este mai rapid, dar şi mai puţin informat. Nu ţine evidenţa bolilor pe care le-ai avut – trebuie să pornească de la zero de fiecare dată când întâlneşte o ameninţare, grăbindu-se să te apere şi luptând cu invadatorii de parcă nu i-a mai văzut niciodată. Este ca partea unei echipe de securitate care răspunde imediat, înainte de a avea timp să controleze informaţiile pe care le deţine sau să facă o verificare pe computer.

Sistemul tău imunitar natural lucrează adeseori prin intermediul unui mecanism numit „inflamaţie acută”. „Inflamaţia” în sine este exact aşa cum o prezintă numele – o reacţie intensă şi rapidă care reprezintă efortul trupului tău de a elimina o infecţie. „Acută” exprimă faptul că inflamaţia e un răspuns de durată scurtă, specific, la o problemă, în opoziţie cu „inflamaţia cronică”, echivalenta unui răspuns persistent, de lungă durată. (Inflamaţia cronică reprezintă răspunsul de care ne temem. Vom vorbi şi despre ea pe parcursul acestei cărţi.)

Să presupunem că îţi tai degetul într-o poartă ruginită. Acea poartă veche şi murdară pur şi simplu colcăie de bacterii dăunătoare, iar acum, că te-ai tăiat la deget, practic ai deschis uşa, poftind acele bacterii să intre şi dându-le şi o petrecere de bun-venit. Dacă nu apare o formă de protecţie, respectivele bacterii îţi vor infecta degetul şi poate vor afecta şi alte părţi ale organismului tău.

Sistemul imunitar natural răspunde la apel! Trimite

la locul infecţiei o întreagă echipă de substanţe chimice ucigaşe, creând o inflamaţie acută care este arma lui de bază. Inflamaţia acută reprezintă de fapt o încercare de a vindeca infecţia, chiar dacă vindecarea poate fi un proces neplăcut, uneori chiar dureros, care, prin definiţie, implică înroşire, congestie, căldură şi durere.

Inroşire. Celulele sangvine vin iute la locul infecţiei, ducând cu ele substanţe chimice cu efect în imunitate. Excesul de celule sangvine face pielea să se înroşească.

Congestie. Şi fluidele organismului se îmbulzesc către locul atacat. Unele aduc mai multe substanţe chimice ucigaşe, altele se prezintă pentru a îndepărta celulele moarte care vor rezulta din această bătălie de proporţii. Aceste fluide în plus vor face ca „terenul de bătaie" să se umfle.

Căldură. Tot acest sânge este cald din cauza temperaturii trupului tău. Surplusul de sânge generează surplus de căldură.

Durere. Produsele ce rezultă din aceste reacţii chimice stimulează terminaţiile tale nervoase, generând o reacţie a sistemului nervos cunoscută sub numele de durere. Durerea este utilă, pentru că alertează corpul în legătură cu atacul şi cu faptul că este vorba despre un atac serios. Nu ai fost numai ameninţat – ai fost chiar tăiat, lovit sau infectat. Durerea vrea ca tu să te întorci şi să ceri ajutor.

SISTEMUL TĂU IMUNITAR DOBÂNDIT: A DOUA LINIE DE APĂRARE

Sistemul tău imunitar natural nu „învaţă" niciodată nimic. Gândeşte-te la el ca la echipa de intervenţie rapidă a securităţii tale, tipii care nu păstrează

înregistrări, nu dezvoltă abordări specifice pentru anumite tipuri de intruşi. Aceşti tipi sunt foarte buni la a intra instantaneu în scenă în secunda în care apare ameninţarea, dar nu îşi variază prea mult abordarea. „Intrus – inflamaţie" este practic singura formulă pe care o cunosc.

Prin contrast, sistemul tău imunitar dobândit are nevoie de mai mult timp pentru a acţiona. De fapt, el însuşi se dezvoltă în timp, pentru că adună şi stochează tone de informaţii referitoare la tipurile de intruşi care te-au atacat şi la modul cel mai potrivit de a acţiona împotriva lor. Un astfel de tip de sistem imunitar nu se găseşte decât în zona superioară a lanţului trofic – de regulă, la vertebrate (animale cu şira spinării).

Sistemul imunitar dobândit a evoluat deoarece tu, ca fiinţă activă, mobilă, te-ai putea trezi în situaţia de a veni în contact cu medii variate, afişând o gamă largă de pericole potenţiale. Sistemul imunitar dobândit îţi permite să recunoşti o parte dintre aceste pericole şi să dezvolţi o protecţie permanentă împotriva lor.

De fiecare dată când te tai la deget, devii vulnerabil la infecţii cauzate de bacteriile dăunătoare. Asta deoarece rănile deschise sunt treaba sistemului imunitar natural. Dar, atunci când ai de-a face o dată cu o boală – cum ar fi, să zicem, pojarul –, nu mai trebuie să-ţi faci griji că te vei îmbolnăvi şi a doua oară, deoarece sistemul tău imunitar dobândit preia controlul. După această primă întâlnire cu virusul pojarului, sistemul imunitar dobândit îşi dă seama cum să-ţi ofere imunitate pe termen lung – un set de arme speciale pentru acea ţintă, care pot strivi virusul cu pricina din faşă, în caz că mai încearcă vreodată să îţi invadeze trupul.

Aşa funcţionează vaccinurile. Când eşti vaccinat împotriva poliomielitei, organismul tău e expus la o cantitate extrem de mică de virus polio. Sistemul tău imunitar dobândit învaţă să recunoască acel virus şi

dezvoltă o strategie pe termen lung împotriva lui. Graţie acestei strategii, eşti protejat pentru tot restul vieţii de respectivul invadator.

Desigur, unele răspunsuri ale sistemului imunitar dobândit durează mai puţin – săptămâni, luni sau ani, nu o viaţă întreagă. De aceea, unele vaccinuri trebuie administrate de mai multe ori.

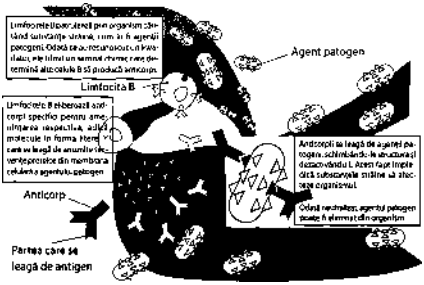
ANTICORPII: ARMA DE BAZĂ A SISTEMULUI TĂU IMUNITAR DOBÂNDIT

Sistemul imunitar dobândit recunoaşte şi loveşte intruşii folosind un mecanism biologic ingenios, cunoscut sub numele de „anticorp".

Anticorpul e o proteină de mari dimensiuni, de forma literei Y. Este produsă de o porţiune a sistemului tău imunitar cunoscută sub numele de „limfocită B" şi e secretată de celulele albe ale sângelui. Uneori, sunt necesare alte tipuri de celule, „limfocitele T", pentru a ajuta la activarea celulei B.

Pentru ca sistemul tău imunitar dobândit să funcţioneze aşa cum se cuvine, trebuie ca toate aceste tipuri de celule să fie sănătoase. însă nu este nevoie să ţii minte numele tuturor tipurilor de celule. Important este să reţii noţiunea de anticorp.

Anticorpii fac parte din „forţele speciale" ale sistemului tău de securitate, în linii mari, sistemul imunitar dobândit studiază o ameninţare anume şi creează o strategie de protecţie destinată să riposteze numai la acea ameninţare. Strategia implică mobilizarea celulelor imunitare pentru a crea inflamaţia, care, la rândul ei, va distruge intruşii – dar această reacţie este creată pentru un anumit tip de intruşi. Inflamaţia se declanşează numai atunci când anticorpul detectează ameninţarea pe care a învăţat să o recunoască.



SĂ FACEM CUNOŞTINŢA CU ECHIPA TA DE INTERVENŢIE

Sistemul tău imunitar este unul complex şi în el sunt implicaţi mulţi jucători, dar iată membrii trupei de intervenţie. Nu e nevoie să ţii minte toate numele lor, dar e bine să ştii că ei sunt de gardă în permanenţă.

Anticorpii identifică invadatorii şi declanşează inflamaţia, ca să-i urmărească.

Limfocitele sunt un tip de celule imunitare produse de sistemul limfatic. Printre ele se numără celulele B şi celulele T.

Limfocitele B produc anticorpi şi inflamaţie. De asemenea, ele dau naştere citokinelor, substanţe chimice cu rol de „mesageri”, care trimit semnal către alte părţi ale

sistemului imunitar, pentru a genera inflamația. Acest fapt aduce în scenă mai multe celule B și T.

Limfocitele T citotoxice sunt o parte din răspunsul tău inflamator. Ele atacă invadatorii.

Limfocitele T helper le spun celulelor B și celulelor T citotoxice ce să facă.

Limfocitele T reglatoare sau su- presoare ajută la reglarea activării, respectiv la dezactivarea procesului inflamator, astfel că sistemul imunitar nu stă în permanență în alertă maximă, iar trupul tău nu este într-o permanentă stare de inflamare.

De aceea avem atâtea vaccinuri diferite. Anticorpii pe care îi dezvoltă trupul tău împotriva poliomielitei nu îţi oferă niciun pic de protecţie împotriva pojarului, exact cum anticorpii dezvoltaţi împotriva pojarului nu îţi oferă absolut niciun fel de apărare împotriva poliomielitei. Fiecare grup de anticorpi este destinat să atace numai o ţintă anume, specifică, lăsând în pace alţi microbi, virusuri sau bacterii.

Poţi să îţi dai seama de ce sistemul imunitar dobândit poate fi util pentru animalele care se deplasează pe întreaga planetă, întâlnind tot felul de condiţii. Marea majoritate a organismelor sunt fie neutre, fie bune pentru tine. Dacă sistemul tău imunitar ar intra în alertă maximă de fiecare dată când întâlneşte un organism nou, ai fi într-o stare permanentă de inflamaţie: roşu, febril, umflat, plin de dureri. Întrucât inflamaţia este un proces dureros şi greu de suportat, vrei să o păstrezi pentru momentele când ai, într-adevăr, nevoie de ea — atunci când ajungi faţă în faţă cu o ameninţare reală.

Marele paradox al sistemului tău imunitar specific, dobândit, este faptul că te face, în acelaşi timp, şi mai vulnerabil, şi mai puternic. Aşa că, da, poţi contracta pojarul numai o dată în viaţă, pentru că sistemul tău imunitar nu intră în alertă maximă de fiecare dată când întâlneşte un organism străin. Atunci când te întâlneşti cu virusul pojarului prima oară, acesta primeşte un paşaport de liberă trecere. Apoi, odată ce sistemul imunitar dobândit îşi dă seama că pojarul este, de fapt, rău pentru tine, el produce anticorpi specifici – ca şi cum ar posta fotografia unui pericol cunoscut la comandamentul central al trupelor de atac. „Atenţie la tipul acela!”, sunt anunţaţi anticorpii. „Dacă îl mai vedeţi, daţi-ne de ştire şi îl atacăm cu toată inflamaţia pe care o deţinem!” Între timp, alte organisme străine, poate dintr-o mâncare pe care nu ai încercat-o niciodată, sau noi bacterii, dintr-o ţară pe care nu ai vizitat-o nicicând, primesc acelaşi permis de liberă trecere.

Desigur, uneori se întâmplă să apară reacţii încrucişate. Anticorpii care te protejează de o boală răspund, ocazional, la una sau mai multe alte boli. De fapt, chiar vaccinurile au fost inventate atunci când, în secolul al optsprezecelea, medicul Edward Jenner şi-a dat seama că oamenii care suferiseră de variola taurinelor – o boală neplăcută, dar nu fatală – păreau să fie imuni la variolă, boală ce era adeseori fatală. Jenner s-a gândit că ar putea să le provoace pacienţilor lui o uşoară variolă a taurinelor şi astfel să îi protejeze împotriva variolei.

Edward Jenner nu a înţeles exact cum funcţionează vaccinarea, dar noi înţelegem: odată ce ai anticorpi împotriva variolei taurinelor, ei declanşează un răspuns inflamator care afectează şi variola taurinelor, şi variola, boală mult asemănătoare. Este ca şi cum echipa de la comandamentul central s-ar uita la virusul variolei şi ar gândi: „Hei, ăsta seamănă rău de tot cu tipul din fotografia cu variola taurinelor – hai să-l neutralizăm şi pe el!" Deci anticorpii urmăresc anumite ţinte – dar uneori atacă şi ţinte asemănătoare.

Apropo, la fel funcţionează şi vaccinul antigripal. El îţi infectează trupul cu trei tulpini diferite de virus gripal, dar, dacă în acel an începe să se răspândească o tulpină nouă, e de aşteptat ca vaccinul să te protejeze şi împotriva acestui nou tip de gripă.

Haide să recapitulăm întregul proces:

Sistemul tău imunitar specific, dobândit învaţă să recunoască anumite pericole şi dezvoltă anticorpi ca răspuns la acestea. Atunci când un anticorp detectează o ameninţare anume, comandă sistemului tău imunitar să distrugă acea ameninţare cu un puternic aflux de substanţe chimice inflamatorii.

Deşi fiecare anticorp are drept ţintă un

anumit patogen, anticorpii pot să se „încurce" şi să atace ţinte care sunt doar asemănătoare patogenilor cunoscuţi.

CUM CREEAZĂ ALERGII ŞI SENSIBILITĂŢI

DIFERITE TIPURI DE ANTICORPI

Nu toţi anticorpii sunt la fel. Fiecare tip de anticorp lucrează într-un mod diferit şi la o viteză diferită, fapt ce îţi oferă mai multă flexibilitate împotriva diferitelor ameninţări.

Urmează acum principalele tipuri de anticorpi implicaţi în autoimuni- tate şi în sănătatea sistemului digestiv. Aşa cum poţi observa, fiecare anticorp este denumit „Ig", prescurtarea de la imunoglobulină, un alt termen pentru anticorp. Fiecărui tip de imunoglobulină i s-a atribuit, în mod aleatoriu, o literă „A", „E" sau „G". Literele nu reprezintă nimic, ele exprimă doar modul în care le-au clasificat oamenii de ştiinţă.

IgA. Acesta e cel mai des întâlnit tip de anticorp şi formează partea cea mai mare a sistemului tău imunitar. IgA se găseşte, în majoritatea sa, în căptuşeala mucoasă a intestinului tău. De asemenea, IgA e prezent în tractul tău respirator (în nas, în gură şi în plămâni) şi în tractul urogenital (tractul urinar şi vaginul). Anticorpii IgA împiedică bacteriile dăunătoare, virusurile şi paraziţii să colonizeze acele zone şi să le ia în stăpânire. IgA se găsesc, de asemenea, în salivă, în lacrimi şi în laptele matern. Dacă în intestine ai fermentaţie acidă, atunci eu, de regulă, voi observa o scădere a cantităţii de IgA printr-un test complex al materiilor fecale. Pentru mine, fermentaţia acidă reprezintă un indiciu al faptului că sistemul tău imunitar nu funcţionează la nivel optim şi că întâmpini dificultăţi în combaterea infecţiilor.

IgE. Dacă ai alergii, atunci intervin anticorpii IgE. Această porţiune a sistemului tău imunitar intră în

acţiune imediat. în secunda în care detectează un intrus, mobilizează sistemul tău imunitar natural, înnăscut, pentru a produce o adevărată inundaţie de substanţe chimice care declanşează inflamaţia protectoare. Din nefericire, efectele acestei inflamaţii pot fi, deseori, mai rele decât cele ale agentului patogen. Dacă ai, de exemplu, alergie la arahide, o singură bucăţică de arahidă poate declanşa o puternică reacţie inflamatoare. Ca efect secundar al inflamaţiei, plămânii tăi se pot umfla atât de mult, că nu mai reuşeşti să respiri. Nu arahida este cea care îţi închide căile respiratorii — ci răspunsul inflamator al corpului tău la acea arahidă.

IgG. Acest tip de anticorp declanşează un răspuns inflamator mult mai lent şi mai intens decât răspunsul IgE. Acest răspuns e cunoscut mai degrabă ca „sensibilitate" decât ca alergie. Un anticorp IgG creează reacţii mult mai subtile, care pot fi întârziate până la şaptezeci şi două de ore, fapt ce face dificilă detectarea factorului care a declanşat simptomele. Drept rezultat, întregul tău sistem se poate inflama, din cauza întâlnirii frecvente cu diverse ameninţări, dar, cum reacţiile tale IgG întârzie atât de mult, poate fi dificil de ştiut care sunt acele ameninţări şi cum pot fi ele evitate. Sensibilitatea la gluten şi la produse lactate reprezintă un declanşator frecvent pentru acest tip de anticorpi şi vom afla mai multe despre ea în Capitolele patru şi

cinci, deoarece prevenirea reacţiilor IgG reprezintă un aspect-cheie al Metodei Myers.

RĂSPUNSURI POSIBILE LA APĂRAREA IgG

Următoarele semne reprezintă răspunsuri inflamatorii care pot apărea cu întârziere de ore sau chiar de zile după ce anticorpii tăi IgG detectează o ameninţare:

La nivelul creierului [dureri de cap, anxietate, depresie, schimbări de stare psihică, crize epilepto- ide, ADD/ADHD, minte înceţoşată, probleme de concentrare, probleme cu somnul, somnolenţă, extenuare]

La nivel digestiv [gaze, balonare, . indigestie, greaţă, constipaţie, diaree]

La nivel hormonal [ciclu neregulat, dereglări hormonale, bufeuri]

La nivel metabolic [creşteri în greutate, dificultăţi de pierdere în greutate]

La nivel musculo-scheletic [dureri articulare, inflamarea articulaţiilor, dureri musculare, dureri de spate]

La nivelul pielii [acnee, urticarie, mâncărimi, înroşire, erupţii cutanate]

Ca o ironie, aceste simptome nu sunt cauzate de agentul patogen care a intrat în organism, ci sunt efecte secundare ale inflamaţiei: tentativele sistemului tău imunitar de a te proteja.

LIPSA INFLAMAŢIEI: UN SISTEM IMUNITAR SĂNĂTOS, PUTERNIC

Scopul spre care ne îndreptăm – scopul pe care Metoda Myers doreşte să te ajute să îl atingi – este lipsa inflamaţiei.

Atunci când în trupul tău nu există inflamaţie, sistemul tău imunitar se odihneşte. Este calm şi

puternic, răspunde uşor solicitărilor şi e gata să îşi facă treaba – însă fără a exagera.

Să presupunem că mergi cu avionul pe o distanţă scurtă şi că persoana de lângă tine are gripă. Ea tuşeşte şi unele dintre virusuri plutesc prin aer în jurul feţei tale. Inspiri moleculele virusului gripal prin nări – dar nu

iei gripa. Asta se întâmplă deoarece sistemul tău imunitar natural, înnăscut, sub forma moleculelor „macrofage" care căptuşesc plămânii tăi şi căile tale nazale, este în alertă. Moleculele macrofage (cuvânt care însemnă „mare mâncător") înconjoară şi absorb moleculele virusului, menţinându-te în siguranţă, sănătos.

Totul funcţionează aşa de bine, că nici măcar nu eşti conştient de munca titanică pe care o face pentru tine „echipa ta de intervenţie". Prin contrast, pasagerul din faţa ta are un sistem imunitar slăbit şi a *luat* gripa chiar în perioada acestui zbor de două ore. În ziua următoare, zace în pat şi se simte groaznic, trupul îl doare şi are febră mare, în timp ce tu, mulţumită sistemului tău imunitar sănătos, nu ai nicio problemă.

Sau să presupunem că mergi la magazin şi cumperi nişte broccoli, pe care nu îl speli prea bine. Broccoli este cules din pământ, iar solul din care a fost recoltat are nişte îngrăşământ de vacă în el, care colcăie de bacterii nesănătoase – şi, totuşi, nu te îmbolnăveşti. Asta deoarece sistemul tău imunitar era de gardă, gata să distrugă bacteriile înainte ca ele să poată cauza diaree sau infecţie. Acestea sunt binecuvântările unui sistem imunitar puternic, motiv pentru care scopul nostru este să îl menţinem pe al tău sănătos.

Inflamaţia acută: UN răspuns rapid, DE SCURTĂ DURATĂ

Uneori, chiar şi când sistemul tău imunitar e puternic, există ameninţări care pur şi simplu îl depăşesc. Atunci el scoate la iveală prima lui armă: inflamaţia acută.

Să presupunem că, în loc de o călătorie scurtă, eşti nevoit să faci un drum lung. Din nou, stai lângă o persoană care are gripă. Expunerea ta, în cazul primului zbor, a fost de durată relativ redusă, dar acest al doilea

zbor te pune în situaţia de a sta în contact cu virusul mult mai multe ore. Din cauza acestei posibilităţi mărite de acces, virusul gripal reuşeşte, în sfârşit, să îşi croiască drum în interiorul tău, trecând de moleculele macrofage şi ameninţându-te dinăuntru. Ce se întâmplă atunci?

Din nou intervine sistemul tău imunitar moştenit, înnăscut. El mobilizează rapid o gamă largă de celule ucigaşe şi de substanţe chimice ale inflamaţiei, cu scopul de a ucide invadatorii. Simptomele de răceală nu sunt cauzate de „invadator", ci de armele sistemului tău imunitar. Inflamaţia – şi nu gripa – este responsabilă pentru nasul tău roşu (înroşire), pentru căile tale nazale congestionate (congestie), pentru febră (căldură) şi pentru dureri (durere). Deoarece asta se întâmplă în cazul inflamaţiei *acute*, sistemul tău imunitar se calmează imediat ce invadatorul este înfrânt. Inflamaţia dispare şi viaţa merge, fericită, mai departe.

La fel, atunci când te tai la deget în poarta aceea ruginită, poţi avea parte de înroşire, de congestie, de încălzire şi de durere, deoarece sistemul tău imunitar natural trimite la locul potenţialei infecţii substanţe chimice cauzatoare de inflamaţie. Acele simptome dureroase şi neplăcute sunt semne că sistemul tău imunitar încearcă să te protejeze, atacând invadatorii cu inflamaţie acută. În scurt timp, infecţia este învinsă şi inflamaţia dispare.

Cheia este să păstrăm în minte faptul că această inflamaţie acută e declanşată de o cauză anume... şi că dispare atunci când problema se rezolvă. Inflamaţia acută poate fi dureroasă sau inconfortabilă – poate confirma asta orice persoană care a stat trează toată noaptea, bolnavă de gripă. Dar, odată ce episodul s-a terminat, în majoritatea cazurilor eşti din nou sănătos.

INFLAMAŢIA CRONICĂ: SISTEMUL TĂU IMUNITAR ESTE ÎN STARE DE ALERTĂ PERMANENTĂ

Spre deosebire de inflamaţia acută, inflamaţia cronică persistă o perioadă mai lungă, putând fi chiar permanentă. Iată o veste foarte proastă, pentru că inflamaţia cronică reprezintă unul dintre cele mai mari riscuri cu care ne confruntăm în ziua de astăzi. Ea e cauza subsidiară a aproape fiecărui tip de boală, de la acnee la afecţiune cardiovasculară, având, probabil, legătură şi cu cancerul. Şi, aşa cum am văzut în Capitolul unu, inflamaţia cronică joacă un rol imens în maladiile autoimune, declanşându-le, menţinându-le şi înrăutăţindu-le.

Aşa cum tocmai am văzut, reacţia inflamatoare ar trebui să declanşeze un răspuns rapid la o ameninţare anume, să elimine ameninţarea şi apoi să dispară, dându-i trupului tău ocazia să revină la normal. Totuşi, atunci când organismul îţi este expus continuu la ameninţări, fără să aibă timp să îşi revină complet; sau când o ameninţare – chiar şi una foarte mică – nu

CONDIŢII PATOLOGICE ASOCIATE CU INFLAMAŢIA CRONICĂ

Durere musculară şi articulară:
durere de spate, durere musculară, artrită **Cancer de toate tipurile Boli cardiovasculare:** boli de inimă, arteriosclerozâ **Boli digestive:** reflux acid, sindrom al colonului iritabil, ulcer, pietre la fiere, ficat gras, diverticulită, sensibilitate la diferite alimente, alergie la diferite alimente **Boli la nivel emoţional şi cognitiv:**
anxietate, depresie, ADHD, Alzheimer, demenţă **Boli la nivel hormonal:** masto- ză fibrochistică, endometrio- ză, fibrom **Boli la nivel metabolic:** obezitate, diabet **Boli respiratorii:** sinuzită, alergii de sezon, astm **Boli ale pielii:** acnee, eczemă, ro- zacee (cuperoză)

Şi, desigur, inflamaţia cronică este asociată cu boli autoimune de toate tipurile, dar şi cu boli înrudite, cum ar fi sindromul oboselii cronice.

încetează niciodată cu totul, sistemul tău imunitar rămâne în stare de alertă permanentă, iar inflamaţia devine cronică. Este ca şi cum o bucată din poarta aceea ruginită a rămas în degetul tău: atacarea infecţiei nu încetează niciodată. Inflamaţia continuă să se declanşeze şi, drept rezultat, trupul tău suferă.

COMPLEXELE IMUNE CIRCULANTE, CAUZA ASCUNSĂ A DURERILOR ARTICULARE

Atunci când sistemul tău imunitar este intens inflamat, creează pâlcuri de substanţe chimice antiinflamatorii, cunoscute sub numele de complexe imune circulante. Acestea pot călători prin sistemul tău circulator şi se pot opri în articulaţii, inflamându-le şi producând – ia ghiceşte – înroşire, congestie, căldură, durere. Este motivul pentru care articulaţiile inflamate sunt un semnal de alarmă: rişti să te îmbolnăveşti de poliartrită reuma- toidă sau poate deja ai această boală.

Oricum, poţi să scapi de simptome descrescând nivelul total de infla- maţie din organismul tău. Din nou, scăderea inflamaţiei, urmând Metoda Myers, reprezintă soluţia ta şi pentru aparenta vindecare, şi pentru prevenirea maladiilor autoimune.

Atunci când inflamaţia devine cronică, sistemul tău imunitar este ca o trupă de intervenţie în permanentă stare de alertă, ai cărei membri lucrează de şase zile continuu, fără nicio pauză. Aşa cum poţi să îţi imaginezi, este de aşteptat ca ei să facă tot felul de greşeli – cu consecinţe potenţial dezastruoase pentru sănătatea ta.

AUTOIMUNITATEA: ATUNCI CÂND INFLAMAŢIA CRONICĂ DUREAZĂ PREA MULT

În Capitolele patru, cinci, şase şi şapte, vom descoperi mai multe despre tipurile de factori care îi induc sistemului tău imunitar o stare de alertă permanentă, creând inflamaţie

cronică şi punându-te în situaţia de a dezvolta o maladie autoimună. Îţi voi oferi o scurtă trecere în revistă: printre aceşti factori se numără o problemă digestivă cunoscută sub numele de intestin permeabil (discutată în Capitolul patru); glutenul, cerealele, leguminoasele şi alte alimente obişnuite din dieta ta (discutate în Capitolul cinci); toxinele din mediu (explorate în Capitolul şase); anumite tipuri de infecţii şi o prea mare încărcătură de stres (ambele examinate în Capitolul şapte). De aceea, Metoda Myers se concentrează pe îmbunătăţirea dietei, pe vindecarea intestinelor, pe scăderea cantităţii de toxine, pe tratarea infecţiilor şi pe eliberarea de stres. Toate acestea stopează inflamaţia cronică, descongestionează sistemul tău imunitar şi îl fac să funcţioneze din nou la eficienţă maximă.

Dacă nu suferi de o maladie autoimună, te rog să reţii că inflamaţia cronică poate declanşa aşa ceva. Iar dacă, în prezent, suferi de o boală autoimună, inflamaţia cronică îţi va înrăutăţi starea. De aceea, scopul Metodei Myers este, întotdeauna, *să reducă, să elimine* şi *să prevină inflamaţia cronică*.

Du-te la pagina 16 pentru o listă de simptome care pot apărea atunci când suferi de inflamaţie cronică. Este lista semnalelor de alarmă din cadrul spectrului autoimun, inflamaţia cronică făcându-se direct răspunzătoare pentru *includerea* ta în acel spectru. Riscul de a dezvolta o maladie autoimună creşte în funcţie de cât de inflamat este organismul tău şi de vechimea inflamaţiei.

Nimeni nu ştie exact cum se transformă inflamaţia cronică în au- toimunitate. Se ştie însă că există o strânsă corelaţie între acestea două.

Inflamaţia cronică provoacă stres asupra sistemului tău imunitar; atunci când sistemul imunitar devine prea stresat, poate să o ia razna.

Hai să ne întoarcem la imaginea noastră cu echipa de securitate: cinci sau şase tipi din comandamentul central sunt înconjuraţi de invadatori. Invadatorii – infecţii, toxine, factori de stres, bacterii dăunătoare şi o mulţime de alte elemente – asaltează neîncetat clădirea. Tipii sunt epuizaţi – nu au luat

pauză de zile întregi –, dar nu îşi pot permite să părăsească postul nici măcar pentru o masă mai acătării ori pentru o noapte de somn, deoarece atacurile vin în valuri. în aceste condiţii, îşi fac plinul cu cafea şi gogoşi, sperând să pună capăt crizei cât mai repede cu putinţă.

Oare cum vor proceda? La început, vor fi selectivi cu ţintele, alegân- du-le cu grijă. Pe măsură ce atacurile vor continua, iar ei vor deveni din ce în ce mai epuizaţi, vor începe să împroaşte zona din jur cu toate mijloacele defensive pe care le vor avea la dispoziţie. Acum nu doresc decât ca atacurile să înceteze şi nu gândesc prea clar, nu prea fac distincţie între ameninţări mari şi ameninţări mici, ba se întâmplă să nici nu mai poată diferenţia ameninţările reale de cele imaginare. Nu fac decât să aducă armele cele mai puternice pe care le au, într-o încercare disperată de a-şi proteja poziţia.

Acesta este modul în care răspunde sistemul tău imunitar atunci când este asaltat în permanenţă de alimente nepotrivite, de toxine din mediul ambiant, de anumite infecţii şi de o încărcătură prea mare de stres. Iniţial, poate avea capacitatea de a face faţă provocărilor, dar, dacă problemele continuă să apară, inflamaţia sporeşte. Şi, în cele din urmă, sistemul tău imunitar, aflat sub o continuă presiune, poate, pur şi simplu, „să o ia razna" şi să înceapă să atace propriul tău ţesut. Aceasta este zona de pericol: starea în care poţi dezvolta o maladie autoimună. Până ce nu vei găsi un mod de a opri atacurile şi de a stopa folosirea armelor de foc, propriul tău corp va fi prins, nevinovat, în bătălie, cu simptome din ce în ce mai rele şi cu o sănătate din ce în ce mai proastă.

Aşa cum am menţionat, medicul tău specialist în medicină convenţională ar putea să răspundă prin a-ţi prescrie imunosupresive – medicamente puternice care inhibă sistemul imunitar. În fond, medicina convenţională încearcă să-i dezarmeze pe tipii din comandamentul central, ca să nu mai poată lovi ţintele. Din nefericire, aceste medicamente inhibă, de asemenea, întregul tău sistem de securitate – chiar şi pe tipii care sunt bine odihniţi şi sincronizaţi cum se cuvine. Dacă întregul tău sistem de securitate este dezafectat, eşti

vulnerabil la invazia unui inamic real, motiv pentru care, atunci când iei imunosupresive, trebuie să fii extrem de grijuliu să ai mereu mâinile curate, să ocoleşti persoanele bolnave, ba chiar şi să renunţi la a-ţi mai petrece timpul cu nepoţii, ca să eviţi microbii.

FĂRĂ CAFEA ŞI GOGOŞI

> Îţi aduci aminte cum se menţinea echipa de securitate în stare de funcţionare consumând cafea şi gogoşi? Cofeina şi zahărul par adeseori să îţi ofere o soluţie rapidă, atunci când eşti obosit sau stresat – dar, de fapt, nu fac decât să înrăutăţească situaţia şi să *inhibe* sistemul tău imunitar. Aşa că, în primele treizeci de zile în care vei urma Metoda Myers, o să îţi cer să renunţi la cofeină şi la zahăr, ca să îi oferi bietei tale echipe de securitate epuizate de stres susţinerea de care are nevoie. Vei putea să adaugi cantităţi mici din aceste alimente în dieta ta odată ce sistemul tău imunitar va redeveni suficient de puternic, dar eu personal le evit – şi aşa fac şi mulţi dintre pacienţii mei.

Ca adept al medicinei funcţionale, eu răspund diferit. îi apreciez mult pe tipii din comandamentul central şi vreau să îi fac mai puternici, nu mai slabi. Scopul meu nu este să dezarmez echipa de securitate, ci să îi ofer o pauză care să îi permită să se întoarcă la muncă odihnită, relaxată şi gata să folosească o strategie înţeleaptă. Soluţia mea este să opresc asalturile – să reduc numărul de factori cu care se confruntă sistemul tău imunitar: să îţi curăţ dieta, să îţi vindec sistemul digestiv, să îţi uşurez încărcătura toxică, să îţi tratez infecţiile, să îţi reduc stresul. Odată ce aceste asalturi se diminuează, sistemul tău imunitar se poate calma, poate înceta să te atace şi îşi poate păstra puterile pentru ameninţări reale.

Toleranţa faţă de sine

Dacă îţi spun că trebuie să manifeşti autotoleranţă pentru a fi sănătos, nu mă refer la o stare de autoacceptare

psihologică (oricât de importantă ar fi ea!). Mă refer la modul în care sistemul tău imunitar trebuie să tolereze elementele din propriul tău organism.

Autoimunitatea începe atunci când sistemul imunitar îşi pierde toleranţa faţă de sine şi începe să îţi atace propriul ţesut. Dacă ai tiroidită Hashimoto, sistemul tău imunitar îţi atacă tiroida. Dacă ai scleroză multiplă, el atacă teaca de mielină care îţi înconjoară creierul şi măduva spinării. Dacă suferi de polimiozită, îţi atacă muşchii. Odată ce sistemul tău imunitar o ia razna, verdictul este definitiv. Ai o boală autoimună şi pentru aşa ceva nu se cunoaşte vindecare.

Din fericire, există un tratament eficient. Poţi opri inflamaţia cronică eliberând, în diverse feluri, sistemul imunitar de povara ce apasă asupra lui. Atunci când sistemul tău imunitar nu mai este aşa de stresat, îşi recâştigă autotoleranţa şi încetează să te mai atace. (O explicaţie ştiinţifică este legată de capacitatea timusului tău de a produce, regulariza şi echilibra limfocite T.)

Dacă nivelul de inflamaţie din corp creşte din nou, probabil că sistemul imunitar o va lua din nou razna, la fel ca înainte. Anticorpii tăi îţi vor confunda din nou ţesutul cu acela al unui invadator. Îţi vei pierde autotoleranţa, iar simptomele vor reveni. De aceea, în orice zonă a spectrului te-ai afla, trebuie să continui cu Metoda Myers, deoarece menţinerea inflamaţiei la nivel scăzut este singurul mod în care te poţi proteja. Pe măsură ce îţi vei vindeca intestinele, vei scăpa de medicamente şi vei elimina simptomele, vei primi permisiunea de a consuma anumite alimente care nu sunt acceptate de Metoda Myers: ouă, solanacee (cartofi, roşii, ardei, vinete etc.) şi, ocazional, băuturi alcoolice sau care conţin cofeină, mici cantităţi de zahăr, poate chiar o brioşă fără gluten şi fără lapte, ca gustare specială. După ce ai urmat Metoda Myers timp de treizeci de zile, du-te pe website-ul meu pentru un capitol special, bo- nus, legat de modul în care poţi să introduci din nou alimente pe care nu aveai voie să le consumi şi de momentul când poţi să faci asta. Totuşi, glutenul şi produsele lactate sunt atât de puternic inflamatorii, glutenul cauzând atât de multe alte probleme, încât vreau ca tu să eviţi

aceste alimente în permanenţă.

De curând, i-am dat explicaţii unei paciente care nu era deloc mulţumită de ideea de a renunţa la alimentele familiare. Deşi acceptase faptul că sănătatea ei depinde de adoptarea acestei diete noi, se simţea tristă şi oarecum panicată de toate acele lucruri pe care, poate, nu le va mai putea mânca vreodată.

— Uite, i-am spus eu, intestinul tău are scurgeri şi seamănă cu un dig ciuruit, iar noi încercăm să îl reparăm cărămidă cu cărămidă. Dacă acum ai mânca o brioşă fără gluten sau o omletă, acele câteva cărămizi pe care am reuşit să le punem la loc ar cădea. În curând, totuşi – poate în câteva luni, poate în ceva mai mult timp –, o să ai intestinul vindecat, o să scapi de simptome şi o să renunţi la medicaţie. În acel moment, intestinul tău va fi mult mai puternic şi atunci, dacă vei dori să mănânci nişte quinoa, o omletă sau chiar o brioşă fără gluten, nu va mai fi o mare problemă. Sigur că vei face să cadă câteva cărămizi, dar vom putea uşor să reparăm scurgerea şi să punem cărămizile înapoi. Desigur, însă, chiar şi atunci, dacă vei consuma gluten, vei face să se prăbuşească toate cărămizile şi vom fi nevoiţi să o luăm de la capăt. Dar în acel moment vei putea să tolerezi mai multe alimente decât acum fără să îţi faci rău.

Faptul că a vizualizat acele cărămizi a ajutat-o pe pacienta mea. îi plăcea să ştie că va putea să-şi întărească intestinul pentru ca acesta să facă apoi faţă unor situaţii mai dificile. în plus, înţelegea faptul că toleranţa organismului ei la situaţii dificile nu era nelimitată. între timp, se arăta bucuroasă să lucreze la „munca de reparaţie" care o aştepta, ştiind că este o parte a procesului care o va duce mai departe.

Aşadar, vestea bună este că poţi să depăşeşti starea de inflamaţie cronică şi să continui să te bucuri de o stare de sănătate fără limite. Şi, odată ce intestinul tău se va fi vindecat, iar sistemul tău imunitar se va fi echilibrat, vei putea să ai mai multă libertate în ceea ce priveşte restricţiile Metodei Myers. Totuşi, primul pas este să urmezi dieta cât se poate de strict, timp de treizeci de zile. Numai respectarea ei în proporţie de sută la sută te va face să obţii rezultatele minunate pe care le doreşti şi pe care le meriţi.

PARTEA A II-A

Să ajungem la rădăcina problemei

Capitolul 4

Vindecă-ţi sistemul digestiv

Pacienta mea Shenna era încântată. Ne aflam chiar la începutul primei noastre întâlniri, iar ea spera să scape, în sfârşit, de simptome şi să renunţe la medicaţie. În urmă cu aproximativ şase ani, fusese diagnosticată cu lupus. Lupusul este o boală inflamatorie cronică: sistemul imunitar atacă diverse ţesuturi şi organe ale propriului trup, printre acestea putându-se număra încheieturile, rinichii, pielea, inima, plămânii, creierul şi celulele sangvine.

Înainte să vină la mine, Shenna fusese tratată de un medic specializat în medicină convenţională, care îi recomandase Plaquenil, unul dintre miile de medicamente care se prescriu, ca primă alegere, pentru boala ei. Timp de aproape şase ani, reuşise să ducă o viaţă relativ normală, deşi adeseori suferise de dureri de cap, de stări de oboseală şi de depresie. Medicul îi spusese că toate cele trei simptome erau efecte secundare comune ale lupusului – cauzate fie fizic, de către boală, fie psihologic, de stresul de a avea o boală gravă. Prin urmare, medicul i-a administrat Shennei Lexapro, un antidepresiv des utilizat.

Shenna nu era deloc încântată de problemele cu care se confrunta. Dar, ca multe persoane care suferă de boli autoimune, nu se gândea că poate să existe şi o altă soluţie.

Apoi un nou „puseu" (termenul tehnic pentru un episod de lupus) a făcut ca, deodată, lucrurile să devină mult mai rele. Acum Shenna se plângea şi de dureri la nivelul pieptului, avea

respiraţii scurte, sacadate, dureri articulare şi pierderi enervante de memorie. Nu îşi putea aminti de numele 79 oamenilor pe care îi întâlnea, a uitat câteva numere de telefon cunoscute şi a început să nu îşi mai amintească unde îşi parca maşina. Drept răspuns, medicul a adăugat un al doilea medicament, mai puternic, numit Prednison, un steroid ce se recomandă în cazul în care lupusul progresează.

Shenna spera că medicaţia aceasta, mai puternică, o va ajuta să ţină puseul sub control. Dar, după trei luni, acest lucru nu se întâmplase – şi acum era în situaţia de a face faţă unui nou set de efecte adverse: creştere în greutate, contuzii frecvente, înrăutăţirea depresiei şi o tensiune arterială care îl îngrijora pe medicul ei curant.

Între simptomele bolii şi efectele secundare, viaţa „normală" a Shennei s-a transformat într-o stare constantă de absenţă de la muncă, de întâlniri anulate la restaurant şi de vizite pline de teamă la medic. Aşa că a început să caute altă cale. Un prieten i-a trimis unul dintre reportajele mele, iar Shenna şi-a aruncat o privire asupra website-ului meu. S-a simţit inspirată de mesajul de speranţă pe care îl ofeream – perspectiva unei vieţi fără simptome, fără medicamente sau efecte secundare, a unei vieţi vibrante, pline de energie şi sănătate.

Deci iată-ne în cabinetul meu.

— Sper, din tot sufletul că mă puteţi ajuta, mi-a spus Shenna cu voce slabă, dar nu sunt sigură că există cineva care poate face asta. Şi bunica mea a avut lupus, iar mama suferă de poliartrită reumatoidă. Ştiu că bolile autoimune sunt genetice şi am, pur şi simplu, senzaţia că genele mele m-au condamnat la a trăi ceea ce trăiesc acum.

A scuturat apoi din cap, privind în jos:

— Cel mai rău lucru este că am o fiică de doisprezece ani. Dacă e să luăm în considerare ceea ce au păţit femeile din familia mea, nu pot să nu mă gândesc că şi ea este condamnată.

— Shenna, i-am zis eu cu voce fermă, aşteptând până ce m-a privit din nou. O să îţi spun ceva foarte

important. Da, probabil că ai o predispoziţie genetică pentru dezvoltarea bolilor autoimune, dar ea nu contează decât în proporţie de douăzeci şi cinci la sută. Celelalte şaptezeci şi cinci de procente ţin de tine. Asta înseamnă că îţi poţi schimba situaţia şi că, probabil, vei putea să o fereşti pe fiica ta să treacă vreodată prin ce ai trecut tu.

Am arătat spre formularul de primire, lung de treizeci de pagini, pe care toţi pacienţii mei sunt rugaţi să îl completeze, cu întrebări detaliate despre toate aspectele vieţii Shennei.

— O să ne dăm seama cum s-a dezvoltat boala ta autoimună, i-am spus. Şi toate aceste informaţii o să ne ajute să ne dăm seama.

— Mda, au fost, într-adevăr, multe întrebări – niciunul dintre medicii mei nu m-a întrebat vreodată ceva despre lucrurile astea, mi-a spus Shenna. M-aţi întrebat chiar şi dacă am fost crescută cu biberonul sau cu lapte matern şi dacă am fost născută prin cezariană. Sunt foarte curioasă: ce au astea de-a face cu autoimunitatea?

SPECIALISTUL ÎN MEDICINĂ FUNCŢIONALĂ – UN DETECTIV

Unul dintre cele mai importante atribute ale medicinei funcţionale este modul în care ea îmi permite să îmi personalizez abordarea. Fiecare pacient are propria lui poveste, plină de informaţii valoroase şi de indicii importante. De aceea, unul dintre primele lucruri pe care le solicit pacienţilor este să completeze un formular detaliat, care acoperă orice arie relevantă. Apoi le cer să îmi spună povestea lor.

În fond, esenţa medicinei funcţionale rezidă în înţelegerea multitudinii de feluri în care pot interacţiona factori aparent fără nicio legătură între ei. Ce mănânci, cât de bine dormi, la ce toxine eşti expus şi ce cantitate de stres joacă un rol-cheie în starea ta de sănătate sunt câţiva dintre mulţii factori care, uneori, necesită un pic de investigare. Ca medic specializat în medicina funcţională, eu trebuie să fiu un fel de detectiv, să caut indicii legate de modul cum au început şi au progresat bolile de care suferă pacienţii mei.

Aşa cum îţi aduci aminte din Capitolul unu, multe persoane care nu au încă o boală autoimună se află în spectrul autoimun. Atunci când îmi consult pacienţii care suferă de maladii autoimune, încerc să îmi dau seama cum au înaintat ei în acel spectru şi ce factori au dus la

dezvoltarea simp- tomelor lor. Astfel pot să îmi dau seama cum să îi ajut să meargă în *regres* în cadrul spectrului, reducând inflamaţia şi generând sănătate.

Aşa cum ai văzut în Capitolul trei, optzeci la sută din sistemul imuni- tar este localizat în sistemul digestiv, ceea ce înseamnă că, dacă nu ai un sistem digestiv sănătos, nu poţi avea un sistem imunitar sănătos. Este motivul pentru care starea de sănătate a sistemului digestiv reprezintă o mare parte din ceea ce vreau eu să descopăr. Dacă aflăm faptul că intestinele pacientului sunt compromise, ne putem, de regulă, da seama de motivul pentru care s-a declanşat boala autoimună. De aceea, *vindecarea sistemului digestiv* reprezintă primul pilon al Metodei Myers.

Totuşi, majoritatea pacienţilor nu vin la mine ca să caute o soluţie pentru problemele intestinale pe care le au. Ei se concentrează asupra bolii care i-a adus în cabinetul meu. La fel ca majoritatea, Shenna credea că povestea ei a început cu şase ani înainte, atunci când a fost diagnosticată cu lupus. I-am cerut să caute mai adânc în trecut.

— Nu te-ai îmbolnăvit de lupus peste noapte, i-am spus eu. Inflamaţia din trupul tău s-a acumulat probabil într-un interval lung de timp. De fapt, naşterea prin cezariană şi faptul că ai fost hrănită cu biberonul ar putea să aibă multe de a face cu starea ta de sănătate din prezent.

Şi astfel, Shenna şi cu mine am început să punem povestea cap la cap. Ca întotdeauna, m-am concentrat asupra a două întrebări:

Cum a fost compromisă starea de sănătate a sistemului digestiv al Shennei?

Cum s-a întâmplat ca acest fapt să creeze probleme pentru sistemul ei imunitar?

Ne vom întoarce la povestea Shennei într-un minut. Dar, întâi de toate, pentru a înţelege cu adevărat povestea

ei, trebuie să ştii câte ceva despre sistemul digestiv.

SISTEMUL DIGESTIV: POARTA CĂTRE SĂNĂTATEA TA

Oamenii mă întreabă mereu:

— De ce este sistemul digestiv atât de important, în viziunea dumneavoastră?

— E simplu, le răspund eu: sistemul digestiv este poarta către sănătatea noastră.

Sistemul digestiv e un sistem complex şi include toate părţile corpului tău care sunt implicate în digestie:

- gura
- esofagul
- stomacul
- vezica biliară
- ficatul
- pancreasul
- sistemul nervos
- intestinul subţire
- intestinul gros(colonul)
- anusul
- sistemul imunitar
- trilioanele de bacterii care trăiesc în sistemul tău digestiv, dar şi în alte părţi ale corpului.

Dacă oricare dintre aceste părţi ale sistemului digestiv o ia razna, se dereglează întregul sistem – şi, drept rezultat, apar simptomele.

Dacă suferi de o boală autoimună sau te afli în spectrul autoimun, bietul tău sistem digestiv se luptă cu greutatea unei diete proaste (chiar dacă este vorba despre alimente ce *par* a fi sănătoase), cu medicamente, cu toxine, cu infecţii şi cu prea mult stres. Tuturor ni s-a întâmplat aşa ceva – dar acum este timpul să facem o schimbare.

Vestea bună este că, atunci când vei reuşi să îţi vindeci sistemul digestiv – lucru pe care poţi începe să îl faci în treizeci de zile vei fi departe pe drumul stabilizării şi prevenirii bolilor autoimune, ca să nu mai spun că vei scăpa de multe alte simptome pe care probabil nu le-ai asociat niciodată cu sistemul digestiv. O mulţime de

lucruri pe care trebuie să le explic sunt complexe, dar acesta e cât se poate de simplu: Vindecă-ţi sistemul digestiv şi majoritatea celorlalte probleme medicale pe care le ai vor dispărea pur şi simplu, fiind posibil, chiar, să dispară pentru totdeauna.

SEMNE ALE UNEI BUNE SĂNĂTĂTI A SISTEMULUI DIGESTIV

- Te simţi bine după ce mănânci
- Ai unul până la trei zi, solide şi bine
- Nu ai gaze, balonări, dureri după ce mănânci
- Nu ai observat în scaun alimente nedigerate.
- Nu ai nevoie de
- Nu suferi de reflux gian sau de reflux acid.

SEMNE ALE UNEI PROASTE SĂNĂTĂTI A SISTEMULUI DIGESTIV

- Acnee
- ADD/ADHD
- Anxietate
- Artrită
- Astm
- Boli autoimune
- Eructaţii (râgâituri)
- Balonare
- Dezechilibru al
- Cancer

- Tuse cronică
- Sindromul oboselii cronice
- Congestie
- Constipaţie (mai puţin de un sca- un pe zi)
- Depresie psihică
- Diaree (scaune moi)
- Dificultăţi de concentrare
- Ameţeală
- Epuizare
- Boli frecvente
- Dureri de capi
- Arsuri în capul pieptului
- Insomnie
- Spasme intestinale
- Ciclu neregulat
- Dureri articulare
- Nivel scăzut al leucocitelor
- Schimbări bruşte de stare
- Greaţă şi vărsături
- Gaze
- Alergii de sezon
- Iritaţii ale pielii, eczemă, urtica-
- Fibromialgie
- rie, rozaceea
- Dureri de stomac
- Nas înfundat
- Dezechilibru tiroidian
- Dezechilibru hormonal
- Creşteri în greutate, dificultăţi de
- Infertilitate
- a scădea în greutate.

CUM FUNCŢIONEAZĂ DIGESTIA

Vezi si mirosi mâncarea, declanşând acţiunea glandelor salivare.

4

Glandele salivare produc salivă.

4

Enzimele din salivă descompun carbohidraţii simpli (prezenţi în alimentele care conţin amidon).

4

Mesteci mâncarea, sfărâmând-o în fragmente mai mici.

4

înghiţi bolul alimentar, care alunecă de-a lungul esofagului şi pătrunde în stomac.

I

Diverse substanţe chimice, mai ales acidul clorhidric [HC1], descompun, în continuare, alimentele.

4

Alimentele intră în intestinul subţire, unde are loc cea mai mare parte a digestiei.

4

Intestinul subţire secretă, de asemenea, hormoni, care semnalează pancreasului, ficatului şi vezicii biliare să intervină şi ele si să-şi joace rolul în digestie.

4

Fibrele insolubile şi apa merg în intestinul gros, pentru absorbţia finală.

4

Toate resturile sunt eliminate prin anus.

Un sistem digestiv sănătos
SAU UN SISTEM DIGESTIV CU SCURGERI?

Unul dintre secretele unei bune sănătăţi a sistemului digestiv este intestinul subţire, pentru că acolo are loc cea mai mare parte a digestiei. Intestinul tău subţire este un organ cu adevărat uimitor. Numai prin nume este „subţire, mic": deşi încape cât se poate de bine în abdomenul tău, e lung de circa şase metri şi, ca suprafaţă de absorbţie, are mărimea unui teren de tenis.

În interiorul intestinului subţire, există nişte protuberanţe mici, care poartă numele de vili. Atunci când substanţele nutritive plutesc prin intestin, se prind de aceste excrescenţe, care arată ca nişte degete păroase. Micii perişori de pe vili se numesc microvili, iar întreagă această porţiune din intestinul tău poartă numele de *margine în perie,* pentru că arată ca o perie stufoasă, gigantică.

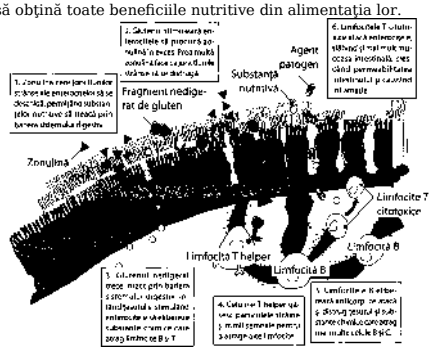
Perişorii de pe perie – vilii şi microvilii – mătură substanţele nutritive din fluxul de hrană proaspăt digerată. Apoi substanţele nutritive sunt conduse către joncţiunile strânse – canale speciale care ţin apropiate una de alta celulele peretelui epitelial al intestinului. (Aceste celule se numesc enterocite.) Trecând prin joncţiunile strânse, substanţele nutritive intră în sânge, care, la rândul lui, le distribuie în tot organismul.

Atunci când digestia ta funcţionează bine, joncţiunile strânse nu lasă să treacă prin peretele intestinal decât cele mai mici fragmente alimentare. însă, atunci când sănătatea sistemului tău digestiv este compromisă, ajungi să suferi

de o boală numită intestin permeabil.

Intestinul permeabil compromite capacitatea intestinului subţire de a absorbi substanţe nutritive. Intestinul tău subţire este un organ aşa de uimitor deoarece, printre altele, are o suprafaţă uriaşă, fapt datorat pliuri- lor şi vililor. Cu cât suprafaţa e mai mare, cu atât poate absorbi mai multe substanţe nutritive. Gândeşte-te numai cât de multă apă poate să absoarbă un prosop de baie în comparaţie cu, să zicem, un şervеţel mic, pătrat.

Dacă însă vilii şi microvilii sunt afectaţi, suprafaţa intestinului subţire se diminuează, iar capacitatea lui de a absorbi substanţe nutritive scade mult. Deşi medicina convenţională admite acest fenomen numai în cazul bolii celiace, experienţa mea clinică mă face să consider că există un spectru mult mai larg al afecţiunii şi că multe persoane suferă de intestin permeabil, fapt ce le împiedică să obţină toate beneficiile nutritive din alimentaţia lor.



Intestinul permeabil nu numai că limitează absorbţia potenţială a substanţelor nutritive, ci şi face ca pereţii intestinului subţire să aibă scurgeri, iar joncţiunile strânse să devină mai mari. Apoi din intestinul tău se pot strecura în sânge tot felul de lucruri periculoase, inclusiv toxine, microbi ostili şi alimente parţial digerate. în plus, cercetări recente au condus la ideea că intestinul permeabil este o precondiţie a apariţiei cancerului.

Ce se întâmplă când lucrurile care ar trebui să rămână în sistemul digestiv încep să se scurgă în afara acestuia?

întâi de toate, toxinele şi microbii ostili – elemente care ar fi rămas în intestin şi ar fi fost eliminate – încep să pătrundă în sângele tău, unde, cu siguranţă, nu îşi au locul. Dintr-odată, tipii aceia de la comandamentul central au mult mai mulţi invadatori cărora trebuie să le facă faţă. Ei încep să tragă salve de substanţe chimice inflamatorii, iar tu începi să suferi de efecte adverse. începi să ai acnee, răceli frecvente, gaze sau dureri de cap – iar sistemul tău imunitar începe să se simtă stigmatizat.

Dacă ai fost diagnosticat cu o boală autoimună, atunci, cu siguranţă, ai avut, la un moment dat, intestin permeabil – şi încă mai ai, în caz că nu urmezi deja un tratament similar celui pe care îl recomand eu.

De fapt, fie că are, fie că nu are o boală autoimună, aproape orice persoană care mănâncă o dietă-standard americană şi/sau trăieşte o via- ţă-„standard", extrem de stresantă, ate intestin permeabil. în continuare, îţi prezint simptomele care te pot ajuta să identifici starea de sănătate a propriului sistem digestiv. Dacă observi vreuna dintre următoarele simpto- me – şi, mai ales, dacă simptomele sunt intense şi frecvente –, este aproape sigur că suferi de boala intestinului permeabil, aşa că poţi beneficia de planul dietetic explicat în Capitolul nouă.

La nivelul oaselor:
osteopenie,
osteoporoză
La nivelul creierului:

anxietate, depresie, minte înceţoşată

La nivel digestiv: balonare, constipaţie, diaree, pierdere în greutate, malabsorbţie a grăsimilor

La nivel hormonal: ciclu neregulat, simptome de premenopauză sau menopauză

La nivelul sistemului imuni- tar: răceli, gripe frecvente, infecţii, dureri articulare, dureri musculare, boli autoimune

La nivelul sistemului digestiv: paraziţi, suprapopulare bacteriana a intestinului subţire, candidoză intestinală/ suprapopulare cu fungi

La nivel metabolic: greutate excesivă, obezitate, diabet

La nivel nutriţional: carenţă de fier/anemie, carenţă de acizi graşi omega 3, carenţă de vitamine

La nivelul pielii: acnee rozacee, eczemă

Dar lucrurile se înrăutăţesc deoarece, pe lângă tipii cei răi, prin intestinul tău se scurg şi alimente parţial digerate, în forme pe care organismul tău pur şi simplu nu le recunoaşte. în loc de molecule de aminoacizi şi glucoză, la care sistemul tău imunitar s-a obişnuit să se aştepte, în fluxul sangvin îşi croiesc drum fragmente alimentare mult mai mari şi mai ciudate.

CE CAUZEAZĂ BOALA INTESTINULUI PERMEABIL

Alimente dificil de digerat şi care dau alergii:

- alcool
- cereale şi pseudocereale
- lactate
- leguminoase
- ouă
- legume solanacee
- gluten
- zahăr
- organisme modificate genetic

Chimioterapie

Infecţii şi dezechilibre ale sistemului digestiv:

candida/ suprapopulare cu fungi

[1] paraziţi

- suprapopulare bacteriana a intestinului subţire

Medicamente:

- antiacide
- antibiotice
- anticoncepţionale
- antiinflamatorii nesteroi- diene (aspirină, ibuprofen, paracetamol)
- Prednison

Micotoxine (mucegai toxic)

lipsă de somn)

Radiaţii

Intervenţii chirurgicale

Stres:

- stres fizic (boală,

stres emoţional (familial, personal şi profesional)

Acum, sistemul tău imunitar o ia de-a dreptul razna, începând să creeze anticorpi pentru aceşti invadatori noi – gluten, proteine din lapte, proteine din ouă şi alte alimente care, altfel, ar fi fost sănătoase. De fiecare dată când mănânci astfel de alimente, anticorpii tăi alertează sistemul

imunitar, iar tipii de la comandamentul central trag o rafală de substanţe chimice inflamatorii. începi să suferi de inflamaţie cronică, cu toată multitudinea

ei de efecte secundare – iar sistemul tău imunitar devine extrem de stre- sat. Acum eşti, clar, în spectrul autoimun. Dacă rămâi prea mult timp în zona respectivă, poţi ajunge să suferi de o boală autoimună.

Alessio Fasano, omul de ştiinţă de la Universitatea Harvard care a deschis drumul cercetărilor legate de gluten şi de intestinul permeabil, consideră că intestinul permeabil este o condiţie necesară pentru dezvoltarea bolilor autoimune. Eu pot confirma acest lucru prin experienţa mea: intestinul permeabil te situează, clar, în spectrul autoimun. Aşa că, dacă vrei să stabilizezi şi să previi bolile autoimune, vindecă-ţi intestinul permeabil.

Povestea Shennei: indicii din copilărie

Atunci când eu şi Shenna ne-am apucat să punem cap la cap povestea bolii ei, am început cu începutul: naşterea Shennei. Shenna a fost născută prin cezariană, ceea ce înseamnă că medicul a luat-o direct din pântecele mamei ei, aşa că fetiţa nu a trecut prin vagin.

De ce era important acest fapt? Ei bine, ca să funcţioneze corect, sistemul tău digestiv se bazează pe trilioane de bacterii care trăiesc în intestinul tău, dar şi în alte părţi ale corpului. De fapt, organismul tău conţine de zece ori mai multe celule microbiene decât celule umane.

Nu te-ai născut cu aceste bacterii benefice, ci le-ai primit de la mama ta, atunci când ai trecut prin vagin. Copiilor care se nasc prin cezariană le lipsesc adeseori bacterii vitale – absolut necesare pentru sănătatea sistemului digestiv.

Ştiu, îţi este greu să te gândeşti că bacteriile sunt importante pentru sănătatea ta. Ai fost obişnuit să le consideri nişte invadatori periculoşi şi, desigur, unele dintre ele chiar sunt. Dar, în marea lor majoritate,

bacteriile de pe această planetă sunt fie neutre, fie folositoare.

Bacteriile prietenoase care trăiesc în sistemul tău digestiv sunt *extrem* de utile. Ele fac posibilă digerarea hranei şi menţin căptuşeala intestinului tău, epiteliul.

Un epiteliu puternic este extrem de important pentru prevenirea intestinului permeabil. De aceea, o populaţie bună de bacterii prietenoase este mai mult decât necesară pentru sănătatea tractului digestiv – şi, astfel, pentru sistemul tău imunitar.

Dar Shenna şi-a început viaţa cu un deficit de bacterii prietenoase, iar acesta a fost primul indiciu privitor la ceea ce nu a mers bine.

Primul indiciu: lipsa bacteriilor prietenoase pe care ar fi trebuit să le primească la naştere din vaginul mamei

Shenna mi-a spus, de asemenea, că mamei ei i-a fost greu să o hrănească la sân, aşa că s-a văzut nevoită să o alăpteze cu biberonul. Pentru nou-născuţi şi bebeluşi, laptele matern este a doua mare sursă de bacterii şi de factori imunitari esenţiali. Fiind hrănită cu biberonul, Shennei i-au lipsit aceste două ajutoare esenţiale... şi a mai înaintat puţin în spectrul autoimun.

Al doilea indiciu: lipsa bacteriilor benefice şi a factorilor imunitari din laptele matern

În mod aproape sigur, aceste probleme timpurii au afectat sănătatea Shennei şi probabil că au contribuit la faptul că a avut otite frecvente. Shenna mi-a mai spus că, în copilărie, multe dintre alimentele ei preferate erau produse lactate: iaurt dulce cu fructe la micul dejun, un sendviş plin cu unt şi brânză la prânz, un pahar de lapte dulce la culcare, un bol dulce de îngheţată pe post de gustare peste noapte.

Detectivul meu interior a tresărit imediat. Otitele sunt adesea semne de sensibilitate la alimente – acele reacţii întârziate ale imunoglobulinelor G despre care ai

citit în Capitolul doi – şi apar mai ales în cazuri de sensibilitate la produsele lactate. Dacă manifeşti sensibilitate la anumite alimente, atunci, prin definiţie, ai intestin permeabil, iar în cazul Shennei, am dedus eu, acesta a fost cauzat de deficitul de floră bacteriană, urmare a modului în care a fost născută şi a lipsei laptelui matern.

Haide să vorbim despre asta: drept răspuns, sistemul imunitar al Shennei a decis probabil că laptele era un invadator periculos şi a creat anticorpi care să atace produsele lactate, iar acest fapt a avut drept rezultat trei efecte probabile:

- De fiecare dată când Shenna consuma ceva ce conţinea lapte – inclusiv alimente gătite la cuptor, clătite sau pâine franţuzească –, anticorpii setaţi împotriva lactatelor anunţau sistemul ei imunitar, care îi inunda organismul cu substanţe chimice ale inflamaţiei. Aceste substanţe generau o mulţime de efecte secundare – printre care şi otita.
- Trupul Shennei era plin de cazeomorfine, care se găsesc în produsele lactate. Multe persoane au o genă care face ca aceste substanţe să stimuleze receptorii pentru morfină, aşa că produsele lactate funcţionează practic similar cu morfina: te simţi minunat atunci când ai lactate în organism şi intri într-o stare proastă atunci când renunţi la ele. Shenna părea să posede aceşti receptori, deoarece, dacă stătea chiar şi câteva zile fără să consume lapte, brânză, iaurt sau îngheţată, începea să se simtă nervoasă, obosită şi să aibă „poftă de lactate”. Prin urmare, a continuat să consume produse lactate şi inflamaţia a devenit cronică. Apropo, glutenul conţine gluteomorfine, care acţionează în acelaşi fel, motiv pentru care multor oameni le e poftă de gluten şi le vine greu să renunţe la el.
- Inflamaţia cronică a contribuit, mai departe, la intestinul permeabil. Acesta a exercitat şi mai multă

presiune asupra sistemului imunitar al Shennei, împingând-o şi mai sus în spectrul autoimun.

Al treilea indiciu: otite frecvente = probabilă sensibilitate la produsele lactate

Otitele Shennei au avut şi o altă consecinţă importantă – fetiţa a fost tratată cu antibiotice. Deşi antibioticele sunt foarte utile, ele prezintă un efect advers care pune mari probleme: ucid flora bacteriană, lucru care, aşa cum tocmai am văzut, poate duce la intestin permeabil, la inflamaţie cronică şi la un plus de presiune asupra sistemului imunitar.

Creând intestin permeabil, antibioticele pot, de asemenea, să afecteze în mod indirect funcţionarea creierului. Asta se datorează unei relaţii de care majoritatea specialiştilor în medicină convenţională nu sunt conştienţi, dar care e una dintre premisele de bază ale medicinei funcţionale: conexiunea dintre creier şi sistemul digestiv. Atunci când iei antibiotice, ucizi bacteriile utile din intestin, fapt care duce la suprapopularea lui cu fungi. Fungii au obiceiul de a forma un strat pe interiorul intestinului. Sistemul digestiv produce nouăzeci şi cinci la sută din serotonină, substanţa chimică responsabilă pentru declanşarea senzaţiei de bine, stare pe care creierul tău o foloseşte pentru a combate depresia şi anxietatea, pentru a se asigura că dormi bine, pentru a te menţine într-o dispoziţie psihică pozitivă şi pentru a produce sentimente de optimism, de calm, de încredere în sine. Stratul de candida afectează în mod serios producerea de neurotransmiţători, aşa că utilizarea continuă de antibiotice ajunge să îţi distrugă şi sistemul imu- nitar, şi creierul, făcându-te vulnerabil la confuzii, anxietate, depresie şi la probleme cu memoria.

Indiciul numărul patru: noi cantităţi de bacterii utile, ucise de către antibiotice

Suprapopularea cu fungi este una dintre cele mai

frecvente probleme intestinale pe care le-am tratat – mai ales un anumit tip, denumit candida. Suprapopularea cu fungi inhibă, de asemenea, sistemul imunitar. Atunci când pacienţii vin la mine, eu fac, de rutină, un set de analize de sânge şi un set complet de analize de scaun, căutând infecţii şi suprapopulare cu fungi. Când descopăr în sânge o cantitate scăzută de celule albe sau când analiza scaunului indică un nivel scăzut de imunoglobuline A, suprapopularea cu fungi este primul meu gând, indiferent dacă restul testelor mele indică asta sau nu. O cantitate scăzută de leucocite este, de asemenea, o dovadă clară a faptului că sistemul imunitar al pacientului nu funcţionează bine. întotdeauna am un sentiment de mulţumire atunci când tratez un pacient care suferă de suprapopulare cu fungi şi când observ cum cantitatea de leucocite din sânge şi imunoglobulina A din scaun revin la normal. Sunt fericită când pacienţii mei se simt mai bine. Am la dispoziţie totodată seturi de analize prin care pot să le arăt că şi sistemul lor imunitar îşi îmbunătăţeşte funcţia.

Continuând să discutăm, am început să ne concentrăm asupra problemelor actuale ale Shennei. Poate, i-am sugerat eu, depresia, pierderile de memorie, starea de confuzie nu sunt numai efectele secundare ale lupusului sau ale Prednisonului. Este foarte probabil ca ele să fie şi rezultatul infecţiei cu candida, pe care o avea de foarte mult timp.

INDICII DIN PERIOADA ADOLESCENŢEI

Când Shenna a ajuns la pubertate, a început să sufere de un caz grav de acnee, problemă care a continuat până aproape de treizeci de ani. Ştiind că acneea este un efect secundar obişnuit al sensibilităţii la produse lactate, descoperisem un nou indiciu. (Pentru o listă de simptome care indică, de regulă,

inflamaţie cronică şi probleme ale sistemului imunitar, vezi pagina 16.)

înrăutăţind şi mai mult situaţia, Shenna a luat antibiotice, ca să scape de acnee. Acestea au avariat şi mai mult flora ei bacteriană şi au accentuat suprapopularea cu candida.

între timp, adolescenta Shenna consuma o dietă bogată în zaharuri şi amidon – mult zahăr, multe produse de patiserie şi multe dulciuri –, iar acestea erau mâncarea cea mai potrivită pentru a hrăni bacteriile neprietenoase din sistemul digestiv. Drept rezultat, a ajuns să sufere de o afecţiune numită *suprapopulare bacteriană a intestinului subţire*, care îi provoca balo- nare şi gaze.

Acum, la acest punct, vreau să te gândeşti la sistemul digestiv al Shennei ca la o junglă, în care domneşte legea supravieţuirii celui mai puternic. Are loc o bătălie epopeică între bacteriile folositoare, pe de o parte, şi candida şi bacteriile dăunătoare, pe de altă parte. Urmărind multitudinea de factori pe care i-am identificat – de la naşterea Shennei, până la copilăria şi adolescenţa ei –, mi-am putut da seama că bacteriile benefice pierdeau acea bătălie, pe când candida şi bacteriile dăunătoare cucereau jungla. Drept rezultat, Shenna se pregătea de un nou set de probleme, printre care intestinul permeabil, mintea înceţoşată şi pierderile de memorie.

Al cincilea indiciu: sensibilitate la produse lactate

Al şaselea indiciu: antibiotice mai multe bacterii benefice distru
se -» suprapopulare cu fungi Al şaptelea indiciu: dietă bogată în zaharuri —> suprapopulare bacteriană a intestinului subţire

Noi INDICII, DIN PERIOADA COLEGIULUI

în perioada colegiului, Shenna a început să sufere de reflux acid, mai ales spre sfârşitul semestrelor, când se simţea stresată din cauza termene- lor-limită şi a examenelor. Majoritatea oamenilor, inclusiv specialiştii în medicină convenţională, consideră că refluxul este cauzat de o cantitate prea mare de acid gastric. De fapt, refluxul acid are adeseori drept cauză o

cantitate insuficientă de acid, iar această problemă poate apărea din cauza stresului, a unei diete proaste sau, din nou, a unei cantităţi insuficiente de bacterii benefice.

Atunci când nu ai suficient acid gastric, nu poţi să digeri proteinele pe care le consumi. în loc să treacă din stomac în intestinul subţire, alimentele nedigerate rămân în stomacul tău mai mult timp decât ar trebui. Uneori, hrana nedigerată vine înapoi în esofag, împreună cu mici cantităţi de acid. Acidul arde – şi ai reflux acid. Dar dacă, de la bun început, cantitatea de acid din stomacul tău ar fi fost mai mare, alimentele şi-ar fi continuat traseul şi refluxul nu ar fi existat.

Acidul din stomac ar trebui să macine proteinele pe care le digeri şi să le transforme în molecule mult mai mici, numite aminoacizi. Aminoacizii sunt substanţe chimice de care organismul are nevoie pentru a realiza, practic, orice reacţie celulară, dar şi pentru a construi masă musculară, pentru a produce energie şi pentru a crea neurotransmiţători, acele substanţe atât de importante pentru creier. Aşa că i-am spus Shennei că stomacul ei nu producea suficient acid, fapt ce a generat patru efecte îngrijorătoare:

- A ajuns să sufere de reflux gastric.
- A fost împiedicată să îşi digere proteinele aşa cum se cuvenea, fapt care a privat-o de aminoacizi şi, în cele din urmă, a contribuit la starea ei de oboseală şi la problemele legate de imunitate.
- A fost împiedicată să producă neurotransmiţători în cantitate suficientă, lucru care a accentuat starea ei de confuzie mentală, depresia şi pierderile de memorie.
- Nu a fost protejată împotriva bacteriilor dăunătoare şi a paraziţilor care intrau în stomac prin alimentaţie, predispunând-o la candida şi la suprapopularea bacteriană a intestinului subţire.

Al optulea indiciu: reflux gastric = cantitate prea mică de acid de presie, confuzie mentală, oboseală şi numeroase alte probleme

Ca multe alte persoane, Shenna lua adeseori medicamente

antiacide pentru a lupta împotriva refluxului. Totuşi, medicamentele antiacide distrug deopotrivă stomacul şi enzimele acide cheie de care are nevoie acesta pentru a digera corect hrana. Deci încercările Shennei de a rezolva chestiunea refluxului acid înrăutăţeau, de fapt, problema.

Al nouălea indiciu: medicamente antiacide = intensificarea problemelor digestive şi mentale, candida şi vulnerabilitate la paraziţi

Shenna a fost uimită să afle cât de departe progresase pe scara auto- imună chiar înainte să împlinească optsprezece ani. Dar asta nu era tot. În perioada colegiului, mi-a spus ea, a început să ia anticoncepţionale, o medicaţie pe care o foloseşte încă. Mi-a mărturisit, de asemenea, că a suferit de candidoze vaginale frecvente.

Eu am văzut o conexiune clară între aceste două informaţii aparent fără legătură. Toţi anii în care Shenna a folosit pilule au făcut ca nivelul ei de estrogen să crească. Estrogenul hrănea candidoza digestivă, care a progresat, ajungând să se manifeste inclusiv ca suprapopulare cu fungi la nivel vaginal. în plus, candidoza sistemică a diminuat capacitatea Shennei de a produce neurotransmiţători (astfel ea devenind predispusă la stări de depresie, la minte înceţoşată şi la probleme cu memoria), a contribuit la apariţia intestinului permeabil şi a făcut ca sistemul ei imunitar să funcţioneze din ce în ce mai prost.

între timp, într-un alt cerc vicios, excesul de fungi din trupul Shennei avea nevoie de dulciuri, făcând ca tinerei să îi fie poftă de zaharicale, ceea ce o determina să consume alimente dulci şi pline de amidon care creau suprapopulare bacteriană şi hrăneau candidoza, iar acest fapt o făcea să simtă o şi mai mare poftă de dulciuri. Drept rezultat, Shenna a luat în greutate, iar excesul de greutate a devenit o nouă sursă de inflamaţie, căci, adeseori, inflamaţia este cauza creşterii în greutate. Aceasta din urmă aduce după sine şi mai multă inflamaţie, iar cercul continuă tot aşa, devenind, pe măsură ce trec anii, din ce în ce mai „vicios".

Al zecelea indiciu: candidoze frecvente = suprapopulare cu fungi, cauzată probabil de anticoncepţionale

Al unsprezecelea indiciu: suprapopulare cu fungi -» poftă de dulciuri —> creştere în greutate —> mai multă inflamaţie şi mai multe probleme digestive şi imunitare

Cele mai obişnuite trei infecţii ale sistemului digestiv pe care le-am observat la pacienţii mei sunt suprapopularea bacteriană a

intestinului subţire, candida/suprapopularea cu fungi şi paraziţii. Doar pe baza informaţiilor pe care mi le dăduse, ajunsesem la concluzia că Shenna a avut, probabil, cel puţin două din cele trei infecţii – şi încă nu făcusem vreun test. Aceste infecţii ale sistemului digestiv contribuiau la intestinul permeabil, în timp ce o împingeau pe Shenna tot mai sus pe scala autoimunităţii, generând şi o mulţime de simptome fizice şi psihice.

în final, inflamaţia a devenit mult prea greu de suportat pentru Shenna. Sistemul ei imunitar suprasolicitat a luat-o razna, urmând procesul pe care l-am descris în Capitolul trei, iar Shenna a ajuns să sufere de lupus.

ACIDUL GASTRIC: UNUL DINTRE CEI MAI BUNI PRIETENI AI SISTEMULUI TĂU DIGESTIV

Acidul tău gastric:

- transformă proteinele [din carne, pui, peşte şi alte alimente] în amino- acizi, care, mai târziu, pot fi absorbiţi în intestinul subţire;
- furnizează aminoacizii necesari pentru susţinerea aproape tuturor funcţiilor organismului tău, inclusiv pentru crearea de ţesut muscular şi de ţesut osos, menţinându-te într-o stare psihică bună, dându-ţi energie şi susţinându-ţi sistemul imunitar;
- te protejează împotriva bacteriilor dăunătoare, a fungilor şi paraziţilor care ar putea să intre în organismul tău prin alimentaţie;
- susţine o digestie şi o absorbţie echilibrată, în aşa fel încât tu să beneficiezi de toate virtuţile hranei pe care o consumi.

La acest moment te întrebi, poate, dacă nu cumva ai candida, suprapopulare bacteriană sau, cine ştie, parazitoză intestinală şi, dacă da, ce ar trebui să faci pentru a te însănătoşi. Nu îţi face griji! Verifică numai, prin testele de la Capitolul nouă, dacă suferi cumva de vreuna dintre aceste infecţii frecvente ale tractului intestinal. Suplimentele sută la sută naturale pe care le poţi lua pentru a-ţi vindeca respectivele infecţii sunt enumerate la paginile 217-223.

Acum, că aveam toate aceste indicii, venise momentul să le punem cap la cap.

• Copilărie timpurie: lipsa bacteriilor benefice esenţiale 96

• Copilărie: otite (sensibilitate la produse lactate); distrugeri ale florei bacteriene (antibiotice); candida (antibiotice)
• Adolescenţă: acnee (sensibilitate la produse lactate); noi distrugeri ale florei bacteriene (antibiotice); candida în continuă dezvoltare (antibiotice); suprapopulare bacteriană a intestinului subţire (dietă bogată în zaharuri)
• Colegiu: creşterea nivelului de estrogen, candida, suprapopulare bacteriană a intestinului subţire (anticoncepţionale); reducerea cantităţii de acid gastric şi de enzime digestive (medicamente antiacide)

Toţi aceşti factori -»intestin permeabil —» depresie, stare de confuzie mentală, spectru autoimun —»lupus

Shenna a fost uimită să afle că toţi aceşti factori, printre care dieta, felul ei de a trăi şi povestea vieţii ei, au predispus-o la dezvoltarea unei boli autoimune. „Vrei să spui că, dacă aş fi făcut o parte dintre aceste lucruri altfel, aş fi putut preveni apariţia lupusului?”, m-a întrebat ea.

Ştiam exact cum se simte Shenna, pentru că aceeaşi reacţie o avusesem şi eu atunci când descoperisem medicina funcţională şi îmi dădusem seama că ablaţia mea tiroidiană nu fusese, de fapt, necesară. Mă simţisem încântată să găsesc un nou mod de a-mi trata boala Basedow-Graves, dar mă necăjise ideea că totul ar fi putut fi împiedicat, dacă aş fi ştiut. '

— Da, i-am spus Shennei, ai fi putut să dai istoria înapoi şi să ieşi din spectrul autoimun, *dacă* ai fi aflat despre această abordare. Dar nu vreau să te autoînvinovăţeşti. Ai făcut ceea ce ţi-au spus medicii şi, până acum, nu ai ştiut că există o altă cale. Tot ceea ce poţi face este să-ţi foloseşti cunoştinţele din acest moment în cel mai bun mod posibil.

CÂND TRATAMENTUL ESTE MAI RĂU DECÂT BOALA
Shenna a luat antibiotice pentru otită şi pentru acnee:

Antibioticele distrug bacteriile folositoare -» inflamaţie cronică —> intestin permeabil şi probleme imunitare —> candida, suprapopulare bacteriană a intestinului subţire, mai multă acnee

Shenna a luat medicamente antiacide pentru refluxul gastric: Antiacidele scad cantitatea de acid gastric şi de enzime digestive -» probleme ale sistemului digestiv, candida şi afectarea sistemului imunitar —» proastă absorbţie a aminoacizilor —> oboseală, depresie, confuzie mentală

Shenna a dat încet din cap, acceptând concluzia mea.

— Vestea cea bună, am continuat eu, este că, după terminarea acestei consultaţii, vei şti exact ce trebuie să faci ca să schimbi situaţia. Urmând Metoda Myers, vei putea să îţi stabilizezi boala şi să împiedici apariţia ulterioară a altor boli autoimune. în plus, vei şti cum să îţi protejezi fiica şi, mai târziu în viaţă, vei putea s-o ajuţi să prevină ea însăşi instalarea unei boli autoimune.

CEI PATRU R: PATRU PAŞI PENTRU VINDECAREA SISTEMULUI DIGESTIV

— în regulă, acum am înţeles cum m-au predispus la lupus problemele mele digestive, mi-a spus Shenna. Dar care este soluţia?

— Din fericire, i-am răspuns eu, medicina funcţională a dezvoltat un tratament foarte eficient pentru vindecarea şi protejarea sistemului tău digestiv: cei patru R. Numele vine de la cei patru paşi de bază: Renunţă, Refa echilibrul, Reintrodu şi Repară.

Aici, descompunem procesul în patru paşi ca să te ajutăm să-ţi dai seama ce se întâmplă, dar, de fapt, ne ocupăm de toţi cei patru paşi simultan. Explic aici paşii, ca tu să înţelegi ce se petrece în trupul tău, dar nu trebuie să fii preocupat de modul cum îi vei face. Sunt incluşi în programul de treizeci de zile al Metodei Myers, aşa că, dacă vei urma, pur şi simplu, indicaţiile din Capitolul nouă, vei face tot ce e de făcut pentru a-ţi vindeca sistemul digestiv.

Pasul 1: Renunţă la ceea ce îţi face rău

Primul pas este să renunţi la tot ceea ce tulbură mediul tractului tău digestiv sau contribuie la instalarea intestinului permeabil. Aşa cum vei vedea în partea a treia, programul Metodei Myers îţi cere să renunţi la alimente care provoacă inflamaţie, inclusiv la gluten, cereale, leguminoase, lactate, zahăr, solanacee şi ouă, ca şi la mâncarea procesată, la aditivi şi la conservanţi. Trebuie, de asemenea, să renunţi la alcool, la cofeină şi la cât mai multe medicamente posibil, pentru că şi acestea pot deranja sau irita sistemul tău digestiv. în final, vei îndepărta infecţiile tractului digestiv:

candida, paraziţii şi suprapopularea bacteriană a intestinului subţire, care, la rândul lor, pot provoca haos în sistemul tău digestiv.

Alimentul care trebuie îndepărtat cel mai ales, aşa cum vom vedea în capitolul următor, este glutenul, o proteină prezentă în grâu, în orez şi în alte cereale. Glutenul apare în paste, în pâine, în clătite, în vafe şi în produsele de patiserie. După părerea mea, el este principalul element care pune în pericol viaţa oamenilor. Dacă termini de citit această carte şi decizi că îţi poţi permite să faci numai *un singur* lucru pentru a-ţi îmbunătăţi starea de sănătate, acela ar fi să îndepărtezi glutenul din dieta ta.

Pentru Shenna era, de asemenea, esenţial să renunţe la lactate, alimen- tul-problemă care îi cauzase otita şi, probabil, şi acneea. Eliminarea glute- nului şi a altor alimente care provoacă inflamarea putea ajuta, de asemenea, la vindecarea sistemului digestiv al Shennei şi la stabilizarea lupusului.

În plus, Shenna trebuia să îşi cureţe intestinul subţire de suprapopularea bacteriană şi să scape de infecţia cu candida. Folosind suplimente naturale şi probiotice – capsule sau plicuri cu praf care conţine bacterii benefice –, am ajutat-o pe Shenna să scape de bacteriile negative şi să aducă mai multe bacterii folositoare în sistemul ei digestiv. Dat fiind faptul că anticoncepţionalele pe care le lua Shenna contribuiseră, probabil, la apariţia problemei, am discutat cu ea pentru găsirea unei alte forme de contracepţie.

Pasul doi: Refă echilibrul

Odată ce am îndepărtat elementele care îţi făceau rău, este timpul să refacem echilibrul, să aducem înapoi starea de bine. în cadrul acestui pas, readucem ingredientele esenţiale pentru o digestie şi o absorbţie echilibrate – procese care au fost modificate probabil în sens negativ prin dietă, prin medicamente, prin boli sau din cauza vârstei.

Introducerea enzimelor digestive sub formă de suplimente este o com- ponentă-cheie a prezentei etape. Fără aceste enzime, nu digeri alimentele aşa cum trebuie, fapt ce exercită stres asupra sistemului tău digestiv şi te ţine subnutrit. Vorba „Eşti

ceea ce mănânci" e destul de corectă. Eu le spun mereu pacienţilor mei: „Zicala ar trebui să fie, de fapt, «Eşti ceea ce digeri şi absorbi»."

Introducerea enzimelor digestive are, de asemenea, rolul de a reface aciditatea gastrică, la cei care au nevoie de asta, căci acidul gastric este 99
necesar pentru o digestie corectă. Shenna şi-a da seama că, în cazul ei, aceasta era o etapă esenţială, deoarece avea să o ajute să scape de refluxul acid şi să reducă presiunea exercitată asupra intestinului. Refacerea acidităţii gastrice însemna că Shenna avea să digere alimentele corect, să absoarbă substanţele nutritive în mod optim şi să se folosească de ele pentru a produce neurotransmiţătorii de care avea nevoie. O digestie şi o absorbţie corectă urmau să susţină şi sistemul imunitar al Shennei.

Pasul al treilea: Reintrodu bacteriile benefice

Aşa cum am văzut, trupul tău are nevoie de un echilibru sănătos al florei bacteriene. Bacteriile benefice sunt adesea distruse de antibiotice, de steroizi, de medicamente antiacide, de o dietă nepotrivită, de stres şi de mulţi alţi factori.

Din cauza faptului că fusese născută prin cezariană şi că nu primise lapte matern, Shenna îşi începuse, probabil, viaţa cu un deficit de bacterii benefice. Antibioticele pe care le luase pentru otitele frecvente şi, mai târziu, pentru acnee distruseseră majoritatea bacteriilor folositoare pe care le mai avea.

Soluţia? Probiotice, capsule sau pudră, care refac armata de bacterii prietenoase, astfel ca aceasta să te poată proteja de lumea din jur – dar şi de tine însuţi. Chiar dacă ai fost născut normal şi ai fost hrănit la sân pe vremea când erai bebeluş. Ulterior, ai fost expus altor factori care distrug bacteriile benefice: toxine, dietă neadecvată şi stres. Aşa că vreau ca şi tu să iei probiotice.

Apropo, poate că ai auzit că alimentele fermentate – iaurtul, chefirul, kimchi (un fel de varză murată coreeană), varza murată şi alte legume fermentate – reprezintă o modalitate minunată de a susţine flora bacteria- nă. Într-adevăr, alimentele fermentate

sunt pline de bacterii benefice, fapt care le face să fie probiotice naturale. Sunt, de asemenea, pline de fibre şi de zaharuri, care hrănesc bacteriile, iar asta le transformă în „prebiotice" naturale – elemente ce hrănesc şi susţin bacteriile intestinale.

Acest lucru este adevărat, dar există o restricţie. Dacă nu ai ajuns încă la un echilibru al bacteriilor din intestin – dacă suferi de candida sau de o suprapopulare bacteriană a intestinului subţire –, alimentele fermentate pot hrăni de fapt bacteriile dăunătoare. În acest caz, în loc să susţină sănătatea intestinului tău, alimentele fermentate îţi pot face rău.

Odată ce intestinul ţi s-a vindecat, îţi recomand să consumi cât mai multe alimente fermentate, exceptând lactatele: varză murată nepasteurizată, kimchi şi legume fermentate. Totuşi, asigură-te că sistemul tău digestiv este sănătos, ca să nu-i faci mai mult rău decât bine. Poţi să-ţi dai seama că intestinul tău s-a vindecat atunci când nu mai resimţi simptome, nu mai iei medicamente şi nu mai ai niciunul dintre semnele de avertizare din tabelul de la pagina 16.

Pasul al patrulea: Repară sistemul digestiv

La fel ca Shenna, mulţi dintre noi suferim de intestin permeabil. Trebuie să reparăm căptuşeala peretelui intestinal şi putem face acest lucru cu ajutorul suplimentelor. Printre favoritele mele se numără L-glutamina, un aminoacid care ajută la regenerarea mucoasei intestinale. Uleiul de peşte Omega-3 contribuie la descreşterea inflamaţiei. Zincul, ca şi vitaminele A, C şi E, sprijină sistemul imunitar, făcând ca intestinele să se vindece mai repede, în timp ce plante precum scoarţa de ulm, rădăcina de lemn dulce şi aloe vera ajută la calmarea sistemului digestiv şi la reducerea inflamaţiei. (Vezi paginile 217-223 pentru suplimentele pe care le vei lua în cadrul Metodei Myers.)

DE CE FUNCŢIONEAZĂ METODA MYERS ATÂT DE RAPID

Shenna era încântată să înceapă cu cei patru **R –** dar era nedumerită, nu înţelegea cum lucruri aparent atât de simple puteau funcţiona atât de repede.

Existau două motive pentru care se întâmpla aşa ceva. Primul era acela că multe dintre simptomele pe care le acuza nu erau cauzate de boala ei autoimună, ci de starea jalnică de sănătate a tractului ei intestinal. Vindecarea acestuia ne dădea posibilitatea să scăpăm foarte repede de o sumedenie de simptome, chiar dacă stabilizarea bolii autoimune urma să ne ia ceva mai mult timp.

Vindecarea rapidă este, de asemenea, posibilă deoarece celulele epiteliu- lui intestinal se reînnoiesc într-un ritm extrem de accelerat. Fiecare celulă din corpul tău are o durată de viaţă specifică, după care moare şi e înlocuită de o celulă nouă. Celulele epiteliului intestinal trăiesc cel mult câteva zile.

Pe de altă parte, asta înseamnă că este necesar ca tu să îţi susţii sistemul digestiv tot timpul, cu alimente sănătoase şi, mai ales, cu grăsimi sănătoase, pe care trupul tău să le folosească pentru a produce noi celule.

Înlocuirea rapidă a celulelor înseamnă şi faptul că poţi face mari schimbări într-un interval de timp relativ scurt, întrucât celulele vechi, bolnave, sunt înlocuite cu celule noi, sănătoase.

Shennei i-a făcut plăcere să se gândească la faptul că intestinul ei era extrem de dinamic – să îşi vizualizeze aparatul digestiv ca pe un sistem viu, care avea nevoie de hrană şi îngrijire.

— Dacă simt nevoia să mănânc ceva ce nu este acceptat de Metoda Myers – mi-a spus ea în cadrul celei de-a doua consultaţii –, îmi imaginez, pur şi simplu, ce i-ar face acel ceva sistemului meu digestiv şi asta mă ajută să mă menţin pe poziţie.

De la sănătatea sistemului digestiv, la sănătatea întregului organism

Din momentul în care Shenna a înţeles cât de importantă era sănătatea sistemului ei digestiv, s-a simţit extrem de motivată să urmeze Metoda Myers în fiecare aspect al ei. S-a simţit încurajată văzând că simptome- le ei au început să descrească după prima săptămână de dietă. într-o lună, trupul ei a putut funcţiona fără medicaţie, markerii ei autoimuni au început să se normalizeze, iar sănătatea ei a continuat să se îmbunătăţească.

Shenna a fost, de asemenea, încântată să o înveţe Metoda Myers şi pe fiica ei.

— îmi doresc să fi ştiut mai demult despre toate aceste alimente care exercită presiune asupra sistemului digestiv, mi-a spus ea în cadrul ultimei consultaţii. Dar lucrul bun este că o pot ajuta pe fiica mea să meargă pe calea sănătăţii – şi sper să o pot proteja, pentru ca ea să nu sufere niciodată de vreo boală autoimună!

CAPITOLUL 5

Scapă de gluten, de cereale şi leguminoase

Marshall era un bărbat înalt, solid, de cincizeci şi ceva de ani, care, de două decenii, suferea de colită ulcerativă. Colita ulcerativă este o boală dureroasă, din cauza căreia intestinul gros, colonul, se inflamează şi produce ulceraţii. În ultimii câţiva ani, medicul lui Marshall îi tratase boala cu mesalamină, un medicament puternic, cu efecte adverse, printre care diaree, greaţă, crampe şi flatulenţă.

Acest lucru era deja destul de rău, dar, când boala lui Marshall manifesta simptome excesiv de intense, medicul îi prescria pacientului său Prednison, acelaşi steroid pe care îl luase şi Shenna pentru lupus. Spre deosebire de Shenna, Marshall suferea de un grup diferit – dar nu mai puţin frustrant – de efecte secundare cauzate de acest medicament. Printre ele se numărau creşterea în greutate, anxietatea şi senzaţia că gândurile şi emoţiile lui „fug, pur şi simplu, de mine, de parcă nu le pot controla deloc".

Ca şi Shenna, Marshall se săturase să poarte o bătălie care părea să fie, din ce în ce mai mult, pierdută. În timp ce îmi vorbea despre faptul că avea doi copii de crescut, că trebuia să îşi păstreze slujba de profesor de ştiinţe la liceu şi că încerca să menţină o relaţie apropiată cu soţia lui, puteam să observ cum strânge din fălci.

— Pur şi simplu am obosit să simt că viaţa mea este controlată de boală! a izbucnit în cele din urmă. Diareea, crampele, febra!

Marshall a scuturat din cap.

— Simt că nu mai pot – a recunoscut el. Sper din tot

sufletul că mă puteţi ajuta, doamnă doctor, pentru că am fost consultat deja, în ultimii trei ani, de când boala a început să se înrăutăţească, de *cinci* medici, care m-au umflat de medicamente. Uneori medicamentele au avut efect, alteori nu, dar, în cele din urmă, toate au *încetat* să funcţioneze. Iar după ultima rundă de steroizi, am mai pus pe mine nouă kilograme.

Brusc, Marshall a încetat să vorbească şi m-a privit fix în ochi.

— Puteţi să mă ajutaţi, doamnă doctor Myers? O *să mă fac* mai bine? Pentru că, pur şi simplu, mi-e din ce în ce mai greu să suport starea asta de rău.

L-am asigurat pe Marshall că există, într-adevăr, speranţă. Mă voi strădui să îl scap de tratamentul medicamentos şi să-l fac să ajungă la o totală stabilizare a bolii: fără simptome, fără durere, fără niciun pic de disconfort. Va avea din nou senzaţia că mintea şi emoţiile sale îi aparţin. Va putea, chiar, să scape de acele kilograme în plus, nedorite.

Marshall a scos un oftat mare de uşurare.

— Bine, doamnă doctor. Mulţumesc. Ce trebuie să fac?

Dezamăgirile dietei

Aşa cum procedează toţi pacienţii mei, Marshall a completat, înainte de consultaţie, un jurnal alimentar. Am observat imediat că dieta lui era lipsită de carne şi de peşte – conţinând numai gluten, cereale şi leguminoase, plus câteva produse lactate, ouă şi legume.

L-am întrebat pe Marshall dacă era vegetarian şi am aflat că, la fel ca mine, devenise vegetarian la vârsta de paisprezece ani. La micul dejun, mi-a spus el, servea un bol de iaurt grecesc degresat, presărat cu nişte granola organică, iar la iaurt adăuga câteva felii de pâine prăjită făcută în casă, cu făină integrală. Uneori, pentru varietate, servea, în loc de asta, biscuiţi din cereale integrale. Prânzul lui consta fie dintr-un stir-fry vegetarian, cu brânză tofu (făcută din soia) şi şeitan (făcut din grâu), fie dintr-un bol mare de supă miso (soia). Cina era compusă din orez brun şi fasole neagră sau poate ceva tocăniţă vegetală cu quinoa ori mei. Deseori, mi-a mărturisit Marshall, servea ouă sau, ca meniu special, un cheeseburger cu făină

integrală.

Era clar că Marshall era mândru de dieta lui organică, cu cereale integrale şi grăsimi puţine, pe care o urma întreaga lui familie. Pe când descria modul în care el şi soţia lui preparau iaurtul, mi-am amintit cum făceam iaurt eu şi mama mea. îmi aminteam de acele minunate mese cu familia din copilăria mea – şi îmi aminteam, de asemenea, de boala Basedow-Graves care a rezultat în urma acestora.

GLUTENUL, CEREALELE ŞI LEGUMINOASELE, ALIMENTE CARE TREBUIE ÎNDEPĂRTATE

Glutenul este un grup de proteine prezent în numeroase cereale, inclusiv grâul, secara şi orzul. Glutenul nu se găseşte în orez, porumb şi qui- noa. Deşi ovăzul nu conţine, nativ, gluten, cel obţinut în fermele clasice este contaminat, prin contact, fie în etapa de procesare, fie în cea de stocare, aşa că, de fapt, se consideră că nu e lipsit de gluten.

Cerealele reprezintă un tip de plante bogate în amidon cultivate drept hrană pentru oameni şi pentru animale. Printre cereale se numără grâul, secara, orzul, orezul, meiul şi ovăzul. Deşi porumbul şi quinoa nu sunt, tehnic vorbind, cereale, ele conţin proteine foarte asemănătoare celor din cereale.

Leguminoasele sunt plante ale căror seminţe cresc în păstăi. Printre leguminoase se numără lintea, năutul, mazărea, fasolea verde şi alte tipuri de fasole: roşie, albă, neagră şi cu bob mare.

Dar, cu toate că respectam alegerea lui Marshall, voiam ca el să înţeleagă problemele de sănătate pe care le implica aceasta. Cel de-al doilea pilon al Metodei Myers este: *Scafă de gluten, cereale, leguminoase şi de alte alimente care cauzează inflamaţie cronică,* pentru că alimentele acestea creează probleme persoanelor cu boli autoimune. Exact aşa cum procedasem cu Shenna, am discutat cu Marshall pentru a identifica motivele care duseseră la problemele lui de sănătate actuale. I-am explicat că lecitina din cereale şi leguminoase produsese inflamaţie în trupul lui, determinându-i sistemul imunitar să intre în alertă autoimună şi interferând cu capacitatea intestinului de a absorbi substanţele nutritive. I-am

arătat, de asemenea, în ce mod simptomele lui fuseseră cauzate de dietă. I-am explicat şi că glutenul era parţial vinovat de mintea lui înceţoşată, de faptul că era anxios şi depresiv; şi i-am dovedit că fasolea neagră şi produsele care conţineau soia declanşau balonarea, gazele şi diareea.

Totuşi, Marshall s-a simţit cu adevărat convins numai în momentul când i-am explicat că el – ca şi noi, ceilalţi – era supraexpus la gluten, consumând această proteină în cantităţi care i-ar fi şocat pe bunicii noştri. Pentru că, hai să recunoaştem, oameni buni, glutenul este prezent aproape peste tot, chiar şi acolo unde nu l-ai căuta nici într-o mie de ani. Poate ştiai că putem găsi gluten în cereale, în pâine şi în alte produse de brutărie şi patiserie. Dar oare aveai habar că se află în aproape toate alimentele procesate şi că se ascunde şi în produse cum ar fi ketchupul, supa la conservă, sosul de soia şi mezelurile feliate?

Am o surpriză şi mai mare pentru tine: putem găsi gluten şi în pastele de dinţi, în şampoane, în balsamuri de păr şi în multe mărci de loţiuni pentru corp, în creme şi în produse de îngrijire personală. Dacă nu eşti atent, s-ar putea să ai surpriza că absorbi gluten – fie pe cale bucală, fie prin piele – aproape în fiecare oră în care eşti treaz. Presupun că, dacă foloseşti o cremă de noapte, trupul tău ar putea să continue să absoarbă gluten chiar şi în timp ce dormi.

În mare, i-am spus lui Marshall, glutenul, cerealele şi leguminoasele sunt alimente care predispun extrem de tare la apariţia inflamaţiei. Şi cum inflamaţia e cel mai însemnat factor de risc care poate duce la declanşarea autoimunităţii, eliminarea acestor alimente periculoase este o acţiune cât se poate de logică. Pentru fiecare dintre pacienţii mei încerc să găsesc sursa inflamaţiei – şi dieta lui Marshall era, clar, cea care punea paie pe foc.

Dar Marshall tot nu părea în întregime convins că dieta lui „sănătoasă" e atât de periculoasă. Poate că multora li se întâmplă acelaşi lucru.

Aşa că hai să începem de la lucrurile de bază. Ce este glutenul şi, mai exact, cum conturbă el activitatea normală a sistemului digestiv, sabotează sistemul imunitar şi îţi ameninţă sănătatea?

Ce ESTE GLUTENUL?

Glutenul e constituit din două peptide, gliadină şi gluteină. Se găseşte în multe cereale, cum ar fi grâul, grisul, alacul (triticum spelta), kamutul, secara şi orzul. Ovăzul nu conţine, în mod nativ, gluten. Totuşi, din cauza contaminării survenite în cadrul procesării, ar trebui să ai în vedere faptul că ovăzul conţine gluten, dar asta numai în cazul în care e certificat ca lipsit de gluten. (Mai încolo în acest capitol, o să discut cu tine un număr de motive pentru care chiar şi cerealele lipsite de gluten îţi pot provoca probleme, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli undeva în spectrul autoimun.)

UNDE SE AFLĂ GLUTENUL?

Surse alimentare clare

Orice formă de grâu, orz:

- pâine
- prăjituri
- cereale
- biscuiţi
- biscuiţi săraţi
- brioşe
- clătite
- paste
- plăcinte
- covrigei
- vafe
- boabe de grâu antic, cum fi grâul spelta, kamutul sau triticalele
- ovăz (prin contaminare)

Câteva surse alimentare nu foarte evidente

Nu toate cele enumerate în continuare conţin te adesea au gluten în că ar fi mai bine să le eviţi:

- alcool
- bomboane
- mezeluri şi mezeluri
- chipsuri din porumb
- nuci prăjite uscat
- cuburi de condimente supe, de tip Maggi, altele
- cartofi piure instant sau restaurant
- crabi procesaţi
- sosuri şi condimente: sos barbecue şi multe
- omlete în restaurant (în curi se obişnuieşte să puţin aluat de clătite)
- substitute de carne vegetarieni
- vitamine

Aditivi şi conservanţi

- coloranţi alimentari
- praf de copt
- coloranţi/arome de
- acid citric (poate fi
- arome
- amidon alimentar
- gliceride
- maltodextrină

grâu, porumb, melasă
- dextrină
- digliceride
- emulsificatori
- enzime
- înlocuitori de grăsime
- amidon modificat
- arome naturale
- stabilizatori
- amidon
- amidon din grâu

Unele surse nealimentare

- cosmetice
- plastilină şi acuarele
- medicamente, suplimente şi for- • timbre poştale şi plicuri muie pe bază de plante

[Pentru o listă mai amănunţită, vezi website-ul meu AmyMyersMD.com]

Cuvântul „gluten” vine din latină şi înseamnă „a lipi”. Această semnificaţie are logică, pentru că glutenul este cel care face aluatul să devină lipicios, dând pâinii textura ei aerată, pufoasă. Glutenul este, de asemenea, considerat o proteină „lipicioasă”, deoarece reţine rezervele de substanţe nutritive ale plantei care îl conţine. Această proprietate de a fi lipicios este motivul pentru care fabricanţii folosesc adeseori glutenul ca liant şi ca element de umplutură.

Deci iată problema numărul unu legată de gluten: aşa cum am discutat, el poate fi găsit în aproape orice. Este un aditiv atât de comun, încât guvernele nici măcar nu cer ca el să fie trecut în lista de ingrediente, aşa că se ascunde adeseori sub nume precum „proteină vegetală hidrolizată”, „amidon alimentar”, „proteină vegetală” sau chiar „arome naturale”.

Dacă vei urma Metoda Myers, va trebui să devii un detectiv care caută glutenul, atent la prezenţa acestei proteine periculoase orişiunde s-ar putea ascunde. Pentru început, rearuncă o privire la tabelul pe care tocmai ţi l-am prezentat, pentru a vedea unele dintre multele locuri în care se poate afla glutenul.

„DAR DACĂ NU SUFĂR DE BOALĂ CELIACĂ, UNDE ESTE PROBLEMA?”

În acest moment, s-ar putea să te întrebi de ce nu poţi consuma gluten chiar dacă nu suferi de boala celiacă. Aşa că lasă-mă să îţi explic.

Aşa cum vei vedea în continuare pe parcursul acestui capitol, glutenul contribuie la apariţia intestinului permeabil într-o mulţime de feluri. Dacă se întâmplă să fii perfect sănătos, îţi poţi reveni relativ repede – dar, sincer, de ce să treci prin asta? Aşa

cum vom vedea în următoarele două capitole, lumea este plină de toxine şi de factori de stres pe care, uneori, nu avem cum să-i evităm – aşa că de ce ţi-ai obliga organismul să lupte cu o problemă pe care o *poţi* evita?

INFORMAŢII ÎNFRICOŞĂTOARE LEGATE DE CONSUMUL DE GLUTEN

- S-a dovedit că mai mult de cincizeci şi cinci de boli pot avea legătură cu consumul de gluten.
- Se estimează că nouăzeci şi nouă la sută dintre oamenii care suferă de boala celiacă sau care manifestă sensibilitate la gluten rămân nediagnosticaţi.
- Până la treizeci de procente dintre persoanele cu descendenţă europeană poartă gena bolii celiace; asta înseamnă un risc mai mare de a dezvolta probleme de sănătate declanşate de consumul de gluten.
- Un studiu recent, reprodus în prestigioasa publicaţie de specialitate *Gastroenterology*, a comparat zece mii de probe de sânge ale unor persoane din urmă cu cincizeci de ani cu zece mii de probe de sânge prelevate de la persoane din ziua de astăzi şi a descoperit că incidenţa bolii celiace a crescut în proporţie de patru sute la sută.
- Un studiu efectuat în perioada 1969-2008, în care au fost implicaţi treizeci de mii de pacienţi diagnosticaţi cu boala celiacă, nediagnosticaţi cu boala celiacă (dar boala s-a descoperit în timpul studiului) şi cu sensibilitate la gluten, a dovedit că persoanele din aceste grupuri au o rată a mortalităţii mai mare decât participanţii care nu erau afectaţi de consumul de gluten.

Oricum, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli în spectrul autoi- mun, nu-ţi poţi permite niciun lucru, oricât de mic, care să te împingă în direcţia intestinului permeabil, ca să nu mai vorbesc despre asalturile masive puse în scenă chiar şi de cantităţi mici de gluten. O s-o spun cât de direct şi de clar ştiu eu: glutenul te otrăveşte – şi nu doar într-un singur fel, ci în extrem de multe feluri.

Boala celiacă este o maladie autoimună – şi e cea mai grea boală asociată clar şi specific cu glutenul. Glutenul determină organismul să atace celulele intestinului subţire. Acest lucru aplatizează microvilii care, aşa cum am văzut în capitolul

anterior, te ajută să extragi substanţele nutritive din alimentele ce curg prin intestinul subţire şi totodată, măresc suprafaţa acestuia. Dacă nu ai microvili normali, sănătoşi, nu poţi absorbi substanţele nutritive pe care le consumi. Poţi să mănânci oricât de mult – ba chiar să ai grijă să consumi numai alimente sănătoase –, că tot vei deveni malnutrit, pentru că intestinul tău subţire pur şi simplu nu absoarbe substanţele nutritive şi ele nu intră în sânge. Din nou, ceea ce contează nu este cum mănânci, ci cum *digeri* şi *absorbi*.

Totuşi, numai o persoană din o sută treizeci şi trei are boala celiacă, deşi numărul de oameni care suferă de această maladie este în creştere, şi din cauza omniprezenţei glutenului, şi pentru că, aşa cum vom vedea imediat, fermele comerciale şi producătorii au modificat însăşi natura glutenului. între timp, totuşi, boala celiacă afectează mai puţin de un procent din populaţie şi numai alt sfert de procent are alergie la grâu. Aşa că, dacă nu te numeri printre aceştia, care e problema?

Problema este ceea ce eu numesc „spectrul sensibilităţii la gluten" – marele număr de oameni care manifestă sensibilitate la gluten. Unele statistici consideră că această sensibilitate e prezentă la nu mai puţin de treizeci la sută din populaţie, deşi mulţi experţi cred că numărul este şi mai mare. Pe baza experienţei mele clinice, pot spune că, dacă ai o boală autoimună, te afli undeva în spectrul sensibilităţii la gluten, motiv pentru care ar trebui să te fereşti de gluten ca de ciumă.

Aşa cum am văzut în Capitolul trei, alergiile sunt declanşate de anticorpii IgE, care produc un răspuns rapid şi uneori fatal în momentul în care percep un intrus, cum se întâmplă atunci când intensitatea răspunsului tău imunitar îţi inflamează căile respiratorii, determinându-le să se închidă. Sensibilitatea la alimente este declanşată de anticorpii IgG, care produc un răspuns întârziat, adeseori mai puţin intens pe termen scurt, dar incredibil de dăunător pe termen lung.

Reţine, anticorpii IgG declanşează un răspuns care poate să nu se observe deloc, el manifestându-se într-un interval chiar şi de şaptezeci şi două de ore. Aşa că, dacă mănânci nişte granola sau nişte peşte fript, cu sos de soia, luni, s-ar putea să nu îţi dai seama că migrena, acneea, gazele sau durerea articulară de

miercuri sunt cauzate de mâncarea aparent sănătoasă despre care nici nu îţi mai aminteşti că ai consumat-o.

Dacă ai o boală autoimună sau te afli în spectrul autoimun, veştile sunt încă şi mai rele. Aşa cum am văzut în ultimele două capitole, eşti angajat într-o bătălie serioasă cu inflamaţia. În cazul în care ai o boală autoimună, inflamaţia îţi va înrăutăţi simptomele; în cazul în care nu o ai, vei înainta în spectru, predispoziţia ta pentru dezvoltarea de boli autoimune crescând. Reducerea inflamaţiei este cea mai puternică armă pe care o ai la dispoziţie

pentru a stabiliza bolile autoimune manifeste şi a le împiedica apariţia, în caz că încă nu s-au manifestat – dar glutenul produce inflamaţie în trupul tău şi împinge lucrurile exact în direcţia greşită.

Crezi sau nu, veştile proaste nu se termină aici – de fapt, urmează unele şi mai rele. Două cuvinte: „mimetism molecular”.

Mimetismul molecular este un fenomen prin care sistemul tău imuni- tar confundă o parte a trupului tău cu un invadator străin. Îţi aduci aminte cum anticorpii pentru variola taurinelor acţionau şi împotriva virusului variolei? Ei bine, prin acelaşi mecanism, anticorpii pentru gluten pot ataca şi ţesutul tău tiroidian, creând o boală autoimună frecventă, denumită tiroidita Hashimoto. în esenţă, atunci când moleculele de gluten trec din intestinul tău, din cauza permeabilităţii acestuia, şi ajung în sânge, sistemul tău imunitar le confundă cu nişte invadatori străini şi pune anticorpii să le atace, ca şi cum ar fi nişte virusuri sau nişte bacterii periculoase. Apoi, dacă suferi de tiroidită Hashimoto, aceiaşi anticorpi devin şi mai confuzi. Nu numai că tratează glutenul ca pe un invadator extrem de periculos, ci tratează şi ţesutul tău tiroidian ca pe gluten. Drept rezultat, sistemul tău imunitar începe să-ţi distrugă tiroida.

Mimetism molecular

Anticorpii se leagă de anumite secvenţe proteice ale antigenilor. Chiar dacă glutenul, cazeina şi propriul tău ţesut sunt diferite, ele au unele secvenţe proteice similare. Atunci când sistemul tău imunitar nu poate face diferenţa între aceste molecule, are loc o reacţie încrucişată.

1
2
1

1
2
2

Acesta este unul dintre motivele pentru care vreau ca tu să eviţi glutenul şi dacă ai o boală autoimună, şi dacă te afli undeva în spectrul predispoziţiei de a dezvolta o astfel de boală – nu vreau să creezi o situaţie în care echipa ta de intervenţie să pună în camera de gardă o imagine a tiroidei tale chiar lângă poza cu molecula de gluten.

Mimetismul molecular poate surveni şi în cazul altor boli autoimune, când anticorpii tăi antigluten confundă alte ţesuturi cu glutenul cel atât de periculos. Din fericire, aşa cum am observat eu la nenumăraţi pacienţi, odată ce sistemul digestiv se calmează cu ajutorul celor patru piloni ai Metodei Myers, fenomenul de mimetism molecular încetineşte sau încetează cu totul. Dacă te concentrezi asupra unei diete corecte, asupra vindecării sistemului digestiv, şi dacă ai un stil de viaţă sănătos, poţi preveni mimetismul molecular.

Trebuie, totuşi, să fii vigilent, pentru că, recent, am descoperit că şi consumarea unei cantităţi mici de gluten poate să crească numărul acestor anticorpi, chiar şi pentru o perioadă de trei luni. Aşa că, atunci când îţi spun să eviţi glutenul în proporţie de sută la sută, vreau să spun chiar sută la sută, nu nouăzeci şi nouă la sută, nici măcar nouăzeci şi nouă virgulă cinci la sută. Chiar şi o cantitate minusculă de gluten poate declanşa acei anticorpi şi poate determina sistemul tău imunitar să-ţi atace propriul ţesut.

Ştiu, pare contrar bunei judecăţi. Poate că spui: „Hei, am redus glutenul – şi chiar foarte mult! Obişnuiam să îl consum de câteva ori pe zi. Acum, mănânc gluten de câteva ori pe an – umplutura curcanului de Ziua Recunoştinţei, tort de ciocolată de Valentine's Day, plăcintă cu nuci pecan la picnicul de Memorial Day şi melcişori cu copii mei în prima zi de şcoală. Patru porţii de gluten pe an – cum poate asta să facă rău?"

Ei bine, dacă ai anumite boli autoimune cu intoleranţă la gluten, aceste patru porţii ar putea, literalmente, să ţină numărul anticorpilor crescut pe tot parcursul anului. Iar consumul de gluten creşte nivelul inflamaţiei, fapt ce te pune în situaţia de a dezvolta sau de a înrăutăţi o boală autoimună, oricare ar fi afecţiunea de care suferi.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE TESTE

Mulţi dintre pacienţii mei se simt confuzi în legătură cu glutenul, pentru că au făcut teste şi li s-a spus că nu au probleme legate de acesta, dar eu cred că situaţia nu stă aşa şi că, probabil, cei pomeniţi suferă de o boală legată de consumul de gluten. Haide să îţi explic modurile diferite de a testa intoleranţa sau sensibilitatea la gluten şi să îţi vorbesc despre limitările acestor teste.

întâi, există testul pentru boala celiacă. Testarea-standard cea mai con- clusivă pentru diagnosticarea bolii celiace este biopsia intestinală, dar, în unele cazuri, există şi teste sangvine care scot la iveală faptul că anumite markere sunt crescute. Totuşi, din moment ce numai o persoană din o sută treizeci şi trei suferă de boala celiacă, acest test nu va scoate în evidenţă alte probleme, mai frecvente.

Alergologii oferă, de asemenea, un test pentru alergia la grâu sau la gluten. Testul verifică reacţiile imunoglobulinelor IgE. Numai aproximativ un procent din populaţie are acest tip de alergie la gluten, deci, din nou, testul nu va scoate în evidenţă alte probleme, mai frecvente.

Cea mai frecventă problemă de sănătate legată de gluten este sensibilitatea la acesta – reacţia IgG – şi, aşa cum am văzut, aproape o treime din populaţie, posibil chiar mai mult, suferă de ea. Există teste de sensibilitate care pot viza acest aspect, însă glutenul conţine numeroase gliadine sau proteine diferite şi, chiar dacă multe dintre ele nu te deranjează, tot poţi fi sensibil la una. Iar majoritatea testelor pentru sensibilitatea la alimente caută numai cea mai comună gliadină, cunoscută ca 33-mer. Dacă nu ai nicio problemă cu 33-mer, dar eşti sensibil la una dintre celelalte proteine din gluten, ai putea foarte uşor să primeşti un răspuns fals negativ.

Avem acum un test mai bun, cunoscut sub numele de Cyrex, care testează un număr mult mai mare de gliadine. Dacă îţi doreşti neapărat să obţii verificare specifică pentru tipul tău de sensibilitate la gluten, poţi comanda acest test unui medic specialist în medicină funcţională.

Totuşi, cum le spun mereu pacienţilor mei, organismul ştie

mai multe decât orice test. Dacă ai vreun semn de îndoială, scoate glutenul din dietă şi vezi dacă te simţi mai bine. Dacă te simţi mai bine, poţi fi destul de sigur că problema o reprezenta glutenul, aşa că poţi continua să îl eviţi.

Eu văd destul de des la pacienţii care suferă de poliartrită reumatoidă şi de tiroidită Hashimoto că, atunci când le scot glutenul din dietă, încep să se simtă mai bine în câteva săptămâni sau chiar zile. Durerile şi inflamaţiile articulare ale pacienţilor cu poliartrită reumatoidă dispar. Nivelul de anticorpi al pacienţilor care suferă de tiroidită Hashimoto scade. Medicul lor specializat în medicină convenţională ar spune, probabil, atunci: „Ei bine, poate că problema dumneavoastră era într-adevăr glutenul. De ce nu începeţi să consumaţi din nou gluten, timp de câteva săptămâni, şi apoi să vă facem testul pentru boala celiacă?"

Sunt sigură că într-o zi astfel de vorbe vor fi motive pentru acuzaţia de malpraxis. Dacă îndepărtezi glutenul din dietă şi dacă starea ta de sănătate se îmbunătăţeşte, atunci trupul tău îţi spune tot ce trebuie să ştii.

GLUTENUL ŞI INTESTINUL PERMEABIL

Acum, haide să îţi explic cât se poate de clar de ce nu vreau ca tu să consumi gluten, chiar dacă nu ai boala celiacă, nu eşti alergic şi nici nu eşti sensibil la gluten: glutenul cauzează intestin permeabil. Chiar dacă, exceptând eliminarea glutenului din dietă, faci tot ce e corect pentru a susţine funcţionarea sistemului tău imunitar – consumi alimente sănătoase, îţi detoxifici organismul, îţi vindeci infecţiile şi reduci cantitatea de stres –, glutenul poate sabota toate aceste eforturi dintr-o singură... înghiţitură.

Faptul că acum înţelegem modul cum glutenul afectează tractul intestinal se datorează medicului-pionier Alessio Fasano, cu care ne-am întâlnit pentru prima dată în Capitolul patru. Domnul doctor Fasano a descoperit că glutenul declanşează producerea unei substanţe cunoscute sub numele de zonulină, care face ca spaţiile intercelulare ale epiteliului intestinal să se

lărgească. Dacă starea de sănătate este optimă, spaţiile se închid la loc, iar sistemul digestiv rămâne intact.

Dar, atunci când organismul e expus la gluten prea mult timp – şi, aşa cum am văzut, aproape toţi suntem mult prea expuşi la gluten –, continuă să se producă zonulină, iar spaţiile interstiţiale care ţin apropiate celulele epiteliului intestinal rămân deschise. Acum, în loc de un epiteliu intestinal frumos, cu celule strâns apropiate, avem o barieră permisivă, care lasă hrana parţial digerată să treacă. Sistemul tău imunitar nu poate recunoaşte fragmentele parţial digerate, aşa că începe să le atace cu toate substanţele chimice pe care le păstrează, de obicei, pentru virusuri şi bacterii periculoase. Brusc, ai un sistem imunitar în alertă maximă. Acei tipi din comandamentul central pornesc în trupul tău un tir inflamator nemilos – şi iată mediul perfect pentru dezvoltarea unei boli autoimune.

„Dar am mâncat pâine mereu”

Multora dintre pacienţii mei le este greu să înţeleagă faptul că alimente atât de obişnuite precum pâinea şi pastele sunt atât de nesănătoase, că pot provoca simptomele unei boli atât de epuizante şi de dureroase. „Oamenii consumă aceste alimente de sute de ani” este o afirmaţie pe care o aud adesea. Sau: „Acestea sunt mâncăruri pe care le făcea bunica mea – cum pot fi aşa de periculoase?”

Prin urmare, am să-ţi spun exact de ce pâinea, pastele şi produsele de patiserie, de cofetărie şi de brutărie pe care le cumpărăm astăzi sunt complet diferite de cele pe care le consumau bunicii noştri.

Întâi de toate, dorind să creeze pâine şi produse de patiserie şi de brutărie mai pufoase, dar şi varietăţi mai rezistente de grâu, fermierii şi corporaţiile au produs noi soiuri: soiurile hibride. La fel cum agronomii s-au gândit să creeze nectarine încrucişând pruna cu piersica sau să producă roşii mai rezistente ori tipuri noi de trandafir, tot aşa au dezvoltat şi soiuri noi de grâu.

Dar mulţi paşi înainte au preţul lor, iar hibridizarea grâului şi a celorlalte cereale a avut unul mare. Hibridizarea a creat forme noi de glu- ten – asta însemnând proteine complet noi, pe care

organismul nostru nu le recunoaşte. încrucişarea a două specii diferite de grâu, se ştie, a creat, pur şi simplu, câteva noi proteine de grâu care nu pot fi găsite în niciunul dintre soiurile originale. Organismele noastre nu au evoluat aşa de repede ca grâul cel nou şi, pur şi simplu, nu ştiu cum să răspundă la aceste proteine.

în al doilea rând, oamenii de ştiinţă au dezvoltat un proces cunoscut sub numele de deaminizare, care îndepărtează unul dintre aminoacizii din proteinele pe care le conţine glutenul.

Acest proces le permite companiilor producătoare de alimente să îşi supraîncarce produsele cu gluten, creând pâinici gigantice cu scorţişoară şi/sau covrigi pufoşi. Şi, întrucât acest proces face ca glutenul să devină solubil în apă, fabricanţii îl pot folosi pe post de conservant în tot felul de produse în care nu apărea niciodată.

Exista deja gluten în pâinea franţuzească şi în spaghetele bolognеze, dar deaminizarea implică faptul că glutenul apare şi în sosul de soia sau în feliile de mezeluri. Implică totodată faptul că, atunci când mergi la un restaurant asiatic ca să te delectezi cu stir-fry şi orez sau când iei masa şi cumperi salata bucătarului cu jambon şi curcan, dar şi când pui puţin ke- tchup peste cartofii prăjiţi, consumi gluten, chiar dacă nici pâinea, nici pastele, nici produsele de cofetărie, patiserie sau brutărie nu se văd. Aşa cum am spus, dacă nu ai mare grijă atunci când îţi cumperi produsele de îngrijire personală, s-ar putea să consumi gluten la spălarea pe dinţi, la spălarea cu şampon sau la folosirea loţiunii de corp.

În plus, procesul de deaminizare în sine face ca glutenul, acum omniprezent, să devină mult mai periculos pentru organismul tău. întâi de toate, suntem expuşi la tipuri noi de gluten, la care trupul nostru nu ştie cum să reacţioneze; apoi suntem supraexpuşi în mod masiv la glutenul pro- priu-zis, care ne supraîncarcă sistemul digestiv şi pe cel imunitar. în opinia mea, combinaţia acestor proteine noi şi supraîncărcarea cu gluten reprezintă o dublă catastrofă, având un rol exponenţial în creşterea exagerată a frecvenţei bolilor autoimune.

Un alt factor care face ca glutenul să fie foarte periculos pentru noi în ziua de astăzi este încărcătura din ce în ce mai mare de toxine purtată de fiecare dintre noi, din cauza sutelor

de substanţe chimice pe care companiile le pompează în aer, în apă, în sol. Sistemul nostru imunitar se cutremură, şocat, sub încărcătura de toxine industriale, fapt care face ca glutenul să devină şi mai mult o problemă. Iar intestinele noastre sunt mai permeabile ca oricând.

Aşa că bunicii noştri puteau să savureze pâinea şi pastele fără niciun efect negativ. în fond, glutenul lor nu era hibridizat şi nici deaminizat; nu se găsea *peste tot*, iar ei consumau mâncare adevărată, nu fast-food la pachet. Cel mai probabil, în cazul lor, încărcătura de toxine era mult mai mică. Bunicii noştri nu luau atât de multe medicamente şi, cu toate că vieţile lor erau grele, nu erau la fel de stresante ca ale noastre. Drept rezultat, intestinele lor nu erau permisive, deoarece ei nu se confruntau cu toţi aceşti alţi factori care fac ca glutenul să fie atât de periculos pentru noi – mai ales pentru cei care sunt predispuşi la boli autoimune. Este, de asemenea, posibil ca bunicii noştri *chiar* să fi suferit efecte negative din cauza dietei lor bazate pe grâu, dar să nu fi făcut niciodată legătura dintre migrene, dureri de cap, oboseală, depresie şi pâinea, pastele şi produsele de cofetărie, patiserie şi brutărie pe care le consumau.

Totuşi, nu mai contează modul cum trăiau bunicii noştri, pentru că propriile noastre alimente s-au transformat atât de mult în ultimii cincizeci de ani, încât, de fapt, mâncăm altceva decât mâncau ei, chiar şi când alimentele par similare. Pâinea lor era făcută din specii bine cunoscute de grâu, crescut într-un sol relativ curat; pe când pâinea noastră este făcută din grâu hibridizat, deaminizat, care a fost cultivat într-un sol toxic şi a fost udat cu apă ce conţinea mercur sau a fost transportată în ţevi cu mult plumb. Leguminoasele lor proveneau din plante naturale, pe când multe dintre cele pe care le consumăm noi sunt modificate genetic şi îmbibate de toxine. Chiar şi mâncarea preambalată, procesată şi de tip fast-food era mai sigură, mai curată şi mai sănătoasă în urmă cu cincizeci de ani.

Nu ţinem fasolea la muiat, cum făceau străbunicii noştri; nu mâncăm mese în familie, în tihnă; nu consumăm în principal hrană produsă în casă. Şi, chiar dacă nu mănânci niciodată alimente procesate, de fiecare dată când consumi carne sau pui care nu sunt certificate ecologic ori peşte de crescătorie,

ingerezi porumbul şi soia modificate genetic din alimentaţia lor. Practic toţi suntem extrem de expuşi la gluten, la porumb şi la soia – produse folosite pe post de hrană pentru animale, de conservanţi, de arome şi de agenţi de îngroşare –, ca să nu mai vorbim de expunerea la gluten din toate sursele nealimentare despre care am discutat. Aşa că, deşi bunicii noştri puteau să digere glutenul, cerealele şi leguminoasele pe care le consumau din abundenţă, noi nu trăim aceeaşi viaţă ca ei şi nu consumăm aceleaşi alimente.

Nu putem privi spre trecut ca să ne dăm seama de alimentele pe care ar trebui să le consumăm. Trebuie să ne gândim la situaţia în care ne aflăm acum, la alimentele pe care le avem la dispoziţie şi la ceea ce poate suporta organismul nostru. Oriunde ne-am afla în spectrul autoimun, eliminarea glutenului este alegerea corectă, alegerea cea mai sigură.

PREŢUL MARE AL ALIMENTELOR „FĂRĂ GLUTEN”

Deoarece alimentele fără gluten devin din ce în ce mai populare, multe companii se aruncă pe piaţă cu ultima şi cea mai delicioasă gofră fără gluten, pâine fără gluten, prăjitură sau brioşă fără gluten. Aceste alimente aparent sănătoase nu sunt, de fapt, sănătoase deloc. Sunt adeseori pline de zahăr, de sare, de conservanţi, de aditivi şi de coloranţi.

Acum, dacă ai o familie ai cărei membri iubesc glutenul – mai ales dacă între membrii familiei se numără şi copii –, substitutele fără gluten ar putea să fie modul perfect de a-i ajuta pe toţi să facă tranziţia către o dietă mai sănătoasă. În cazul în care copiii au drept alimentaţie de bază pizza şi ham- burgerii, iar tu îi convingi să mănânce versiuni fără gluten, poate chiar şi fără lactate ale acestor alimente, e minunat. Te felicit că ai făcut o alegere atât de sănătoasă pentru viaţa familiei tale.

Dar trebuie să fiu sinceră cu tine: fast-foodul, mâncarea proastă, pre- ambalată, rămâne tot fast-food, tot mâncare proastă. Şi, practic, toate alimentele fără gluten care se găsesc pe piaţă sunt... ei, bine, mâncare proastă. Să îţi spun de ce.

Întâi de toate, atunci când e transformat în făină, grâul are mult mai multă aderenţă decât alte seminţe sau cereale. Aşa că,

dacă un produs fără gluten este făcut din orez, porumb, cartofi, tapioca sau făină de migdale, are nevoie de ceva care să înlocuiască aderenţa şi consistenţa grâului.

Sare în ajutor zahărul! Totuşi, zahărul, pe lângă aderenţă, adaugă calorii. Majoritatea tipurilor de făină obţinute din altceva decât din grâu sunt mult mai rafinate decât făina de grâu, fapt ce face ca glicemia ta să crească extrem de mult, iar apoi să scadă brusc. Drept rezultat, apare riscul creşterii în greutate şi, potenţial, al apariţiei diabetului. Te rog, nu te lăsa păcălit de produsele care oferă „îndulcitori naturali", cum ar fi zahărul rafinat din trestie de zahăr, siropul de malţ sau agavele. Acestea sunt fie glucoză (tipul de zahăr care se găseşte în trestia şi în sfecla de zahăr), fie fructoză (tipul de zahăr care se găseşte în porumb şi în fructe), fie o combinaţie între acestea. Numele pretenţioase nu fac ca produsul să devină mai sănătos.

Chiar şi când pe eticheta produselor fără gluten scrie „Bio" sau „Numai ingrediente naturale", acestea pot fi pline de conservanţi. Iar dacă de pe produs lipseşte precizarea „Nu conţine organisme modificate genetic", acesta este, probabil, făcut din porumb sau soia, iar plantaţiile de porumb şi soia sunt compuse, în proporţie de optzeci la sută, din organisme modificate genetic. (Dacă vrei să afli mai multe despre organismele modificate genetic şi despre alimentele care se fac din acestea, vezi secţiunea *Organismele modificate genetic: Un nou tip de provocare pentru sănătatea noastră* de la pagina 128 şi *Anexa A)*

În plus, sistemul tău imunitar poate trata chiar şi cerealele care nu conţin gluten ca pe unele cu gluten, creând anticorpi şi declanşând inflamaţia. Pentru a înrăutăţi şi mai tare lucrurile, cerealele fără gluten (şi leguminoasele) conţin lecitine, substanţe inflamatorii care inhibă absorbţia de minerale şi de alte substanţe nutritive.

Aşa că haide să ignorăm eticheta frumoasă şi logoul „Sănătos, organic, fără gluten" de pe pachet. În timpul celor treizeci de zile de dietă cu Metoda Myers, astfel de alimente nu vor exista.

ATUNCI CÂND FĂRĂ GLUTEN NU ÎNSEAMNĂ FĂRĂ GLUTEN

Când i-am vorbit lui Marshall despre faptul că este important să evite glutenul, el s-a opus la început. În cele din urmă, a decis că evitarea glu- tenului era un preţ mic de plătit pentru vindecarea bolii dureroase şi epuizante care ajunsese să îi conducă viaţa.

Şi mai greu i-a fost să înţeleagă motivul pentru care îi ceream să renunţe la celelalte cereale, inclusiv la cele considerate sănătoase, cum ar fi orezul brun, ovăzul şi quinoa. (Deşi, tehnic vorbind, quinoa nu este o cereală, ea conţine proteine asemănătoare celor ale cerealelor.)

Există câteva motive pentru care recomand evitarea cerealelor fără gluten. Unul dintre cele mai convingătoare este acela că multe cereale nu sunt, de fapt, lipsite de gluten. Un studiu publicat în iunie 2010 în *Journal of the American Dietetic Association* a descoperit, studiind un eşantion de douăzeci şi două de cereale care ar fi trebuit să fie, în mod natural, lipsite de gluten, că mai mult de jumătate dintre ele conţineau gluten.

Cum s-a întâmplat asta? Printr-un proces numit contaminare. Acesta nu e un mister biologic – este vorba, pur şi simplu, de vecinătate. în cazul în care o cereală nu e crescută într-o fermă total izolată şi nu e procesată într-o fabrică în care nu există niciun pic de gluten, este foarte probabil să intre în contact cu o cereală care conţine gluten. Cu sistemul nostru hiperindustrializat de producere a alimentelor, există tone de oportunităţi pentru acest tip de contact, ceea ce înseamnă că anumite cereale despre care se presupune că nu conţin gluten nu sunt, de fapt, lipsite de gluten. Contaminarea poate avea loc pe câmp, în fabrica unde se procesează, în timpul transportului sau în containerele unde se depozitează. Toate acestea li se întâmplă cerealelor înainte ca ele să pătrundă la tine în casă, iar aici există tot atât de multe posibilităţi să intre în contact cu glutenul: în cămară, în frigider sau pe cântarul de bucătărie.

Desigur, ai întotdeauna posibilitatea să faci alegeri alimentare corecte şi să decizi să consumi alimente cât mai puţin procesate, dar niciodată nu poţi avea control asupra a ceea ce se întâmplă cu mâncarea ta înainte ca ea să ajungă în magazin sau la tine în farfurie. Aşa cum am văzut mai devreme în acest capitol, dacă ai o boală autoimună, mimetismul molecular poate să păcălească un sistem imunitar sensibil la gluten şi îl poate determina să îţi atace organismul, concomitent cu glutenul. Chiar şi câteva molecule de gluten apărute din cauza contaminării pot determina anticorpii tăi antigluten să trimită sistemului tău imunitar semnalul de a elibera substanţe chimice inflamatorii care ar putea să atace şi ţesutul propriu organismului.

În plus, aşa cum vom vedea puţin mai târziu în acest capitol, chiar şi cantităţi mici de gluten pot provoca intestin permeabil. Acest fapt poate avea efecte dezastruoase asupra sistemului imunitar.

Contaminarea e un motiv extrem de important pentru care îi sfătuiesc pe pacienţii mei cu boli autoimune să evite toate cerealele. Gândeşte-te cât de grav afectează glutenul boala ta autoimună sau cum ar putea să te împingă el în sus pe spectru până ce dezvolţi o boală adevărată, iar apoi urmează-mi mottoul „Dacă ai îndoieli, mai bine să nu rişti!”

Alimente care imită glutenul

În Capitolul opt, vei citi o listă de alimente pe care vreau să le eviţi. Unele dintre ele sunt cereale şi leguminoase, dar multe aparţin unor grupuri total diferite.

însă aceste alimente-problemă au un lucru în comun: organismul le confundă cu glutenul. Drept rezultat, fiecare dintre ele poate declanşa un răspuns inflamator puternic, care poate face ca nivelul inflamaţiei cronice să crească extrem de mult. Dacă ai o boală autoimună, îţi pot hrăni simp- tomele din plin. Dacă te afli în spectrul autoimun, te pot împinge peste limită, până la o boală autoimună în plină manifestare.

Ai văzut cum funcţionează acest mecanism în Capitolul trei, unde îi vedeai pe tipii din comandamentul central cum confundă o ţintă potenţială cu altceva ce seamănă cu aceasta. Ţine minte,

sistemul tău imunitar dobândit creează anticorpi – termenul tehnic este „antigeni” – destinați să **120**

REACȚII ÎNCRUCIȘATE: ALIMENTE PE CARE ORGANISMUL TĂU LE POATE CONFUNDA CU GLUTENUL

Porumb	Ovăz
Mei	Drojdie
Orez	
Produse lactate, inclusiv proteina din zer	

urmărească anumiți „tipi răi”, despre care sistemul tău imunitar a decis că, probabil, îți vor dăuna. Odată ce glutenul primește eticheta de antigen, sistemul imunitar dobândit creează anticorpi care să îl caute și să tragă sem- nalul de alarmă – dar aceşti anticorpi pot greși ușor și pot declanșa alarma și pentru molecule asemănătoare glutenului.

Numele științific al acestui proces este „reacție încrucișată”. în linii mari, sistemul imunitar dobândit confundă cerealele fără gluten cu cerealele ce conțin gluten, inundând trupul cu substanțe chimice ale inflamației de fiecare dată când ai de-a face cu grâu, orez și porumb.

De fapt, sistemul imunitar poate confunda cu glutenul și alte alimente, printre care lactatele, quinoa, ouăle, cartofii, soia și cafeaua instant. Din acest motiv, aș dori să eviți toate substanțele care ar putea declanșa o reacție încrucișată, mai ales în primele treizeci de zile ale tratamentului cu Metoda Myers, atunci când încerci să îi calmezi pe tipii din comandamentul central și să îi convingi că nu trebuie să stea tot timpul în alertă maximă. Odată ce ai reușit să le dai bieților băieți o pauză, ai putea să reintroduci în dieta ta, în cantități moderate, unele dintre alimentele care nu conțin gluten.

„Dar consumăm leguminoase de când ne știm”

întotdeauna sunt surprinsă de numărul de oameni care înțeleg problema cu glutenul, dar se opresc atunci când vine vorba de leguminoase. Dacă în acest moment te gândești „Dar mereu am mâncat supă de mazăre” sau burrito cu fasole sau orice alt fel de

mâncare pe bază de leguminoase, îmi pare rău, dar o să îţi răspund cu o explicaţie similară celei anterioare.
Supraexpunerea la gluten a afectat răspunsul organismului şi faţă de alte cereale, creând mai multe reacţii încrucişate. Iar cantitatea de toxine din alimentele noastre, din apa noastră, din aerul nostru pune asupra sistemelor noastre digestiv şi imunitar o presiune pe care bunicii noştri nici nu şi-ar fi putut-o imagina. Aceste noi şi triste elemente ale vieţii moderne înseamnă că povara – cândva suportabilă – pe care lecitina o reprezintă pentru organismul nostru a devenit acum de netolerat, mai ales pentru aceia dintre noi care suferim de boli autoimune.

Este, de asemenea, adevărat că înaintaşii noştri îşi pregăteau leguminoasele în mod diferit. în reţetele tradiţionale, aceste alimente erau puse la muiat cu multe ore înainte de a fi gătite – un proces care ajuta la îndepărtarea lecitinei şi făcea leguminoasele mai sigure pentru consum. Cei de dinaintea noastră nu consumau humus din magazin sau pilaf de orez preambalat, aşa că nu prea avem cum să comparăm obiceiurile lor culinare cu ale noastre. Şi, din nou, agricultura nu există decât de câteva mii de ani – strămoşii noştri, cu câteva milioane de ani înainte de asta, nu consumau deloc cereale şi leguminoase. Aşa că trebuie să îţi spun ceea ce ştiu că funcţionează: elimină aceste alimente din dieta ta şi ai să vezi cum vor dispărea simptomele.

Hei, eu am fost vegetariană, îţi aduci aminte? Ştiu cât de gustoase pot fi cerealele şi leguminoasele, ştiu ce senzaţie de satisfacţie ai când mănânci din ele pe săturate şi ştiu cât de pline de substanţe nutritive par a fi. Ştiu cât de greu poate fi să găseşti înlocuitori pentru aceste alimente când obişnuiai să te bazezi pe ele pentru aproape toată dieta ta sau chiar pentru o parte din ea.

Totuşi, nu sunt numai o fostă vegetariană; sunt şi o persoană cu o boală autoimună. Ştiu, din proprie experienţă, ce haos poate apărea din cauza acelor castroane gustoase de chili vegetarian sau din cauza wrap-urilor acelea condimentate, cu humus. Sunt aici ca să te învăţ cum să faci pentru a nu păţi ca mine, iar asta înseamnă să îţi schimbi dieta.

Chiar şi majoritatea persoanelor care te sfătuiesc să eviţi glutenul nu îşi dau seama de răul pe care îl fac celelalte tipuri de mâncare. Aşa cum spun întotdeauna, cunoaşterea înseamnă

putere, aşa că lasă-mă să îţi dau puterea unor informaţii vitale legate de motivele pentru care nu ar trebui să consumi cereale şi leguminoase.

Să discutăm despre lecitine

Lecitinele sunt proteine care ajută la legarea carbohidraţilor – deci sunt proteine care ajută două molecule de carbohidraţi să stea împreună. Lecitinele se găsesc peste tot – în animale, în plante şi în microorganisme dar pe noi în acest moment, ne preocupă acelea din cereale (unde se găsesc din plin) şi din leguminoase (unde nu sunt chiar aşa de multe, dar, totuşi, prezenţa lor e semnificativă).

Un anumit tip de lecitină care creează probleme se numeşte prolamină. Prolamina se găseşte în quinoa, în porumb şi în ovăz şi, lasă-mă să îţi spun, este foarte dăunătoare, mai ales dacă ai boala celiacă. Deşi, în teorie, oamenii care suferă de boala celiacă pot consuma cereale fără gluten (şi pseudo- cereale, precum quinoa), prolaminele din aceste alimente, presupuse sigure pentru consum, pot face rău sistemului lor digestiv şi le pot stimula sistemul imunitar. Ele pot avea acest efect şi asupra noastră, a celorlalţi, dacă suferim de alte tipuri de boli autoimune sau dacă ne aflăm în spectrul autoimun.

Întâi de toate, prolaminele interacţionează foarte urât cu marginea în perie – acea porţiune atât de importantă a intestinului subţire care conţine extrem de mulţi vili şi microvili. Vrei să protejezi acele părţi delicate ale tractului tău digestiv, deci nu le stresa cu prolamine!

În plus, prolaminele se comportă foarte asemănător cu proteinele din gluten. Şi, dacă ai o boală autoimună sau o inflamaţie, sistemul tău imunitar este deja destul de sensibil la gluten. Un sistem imunitar prea stre- sat – fie la o persoană cu boală autoimună, fie la una din spectru – nu va reuşi să facă diferenţa dintre gluten şi moleculele asemănătoare lui, aşa că e mai bine să le eviţi pe toate.

Aglutininele acelea agresive

Un alt tip de proteine-problemă care se găsesc în cereale şi leguminoase sunt aglutininele. Nu, ele nu au, practic, legătură cu

glutenul, dar manifestă acelaşi comportament lipicios care i-a dat glutenului numele. Aglutininele pot face ca globulele roşii ale sângelui să se lipească una de cealaltă, formând ciorchini, iar unele sunt destul de otrăvitoare (deşi nu cele din alimentaţia ta).

S-a dovedit că aglutininele cauzează intestin permeabil şi deranjează activitatea sistemului imunitar în mai multe feluri. Ele stimulează atât sistemul tău imunitar natural, înnăscut, cât şi pe cel specific, dobândit; totodată, se leagă de celulele imunitare, modificându-le funcţionarea. Unele aglutinine sunt dezactivate prin gătire — dar unele nu.

Aglutininele fac parte din mecanismul natural de apărare al unei seminţe, folosit de aceasta pentru a nu fi digerată. Faptul că o sămânţă aruncă în calea ta în mod repetat obstacole împotriva digerării nu poate fi bun pentru sistemul tău digestiv, nu-i aşa? În următoarea secţiune, o să-ţi dau mai multe informaţii şi detalii, dar versiunea scurtă a lecţiei mele de ştiinţă este aceasta: între prolamine şi aglutinine, ai parte de multe efecte toxice şi inflamatorii, fie că mănânci o cereală, fie o leguminoasă. Oamenii complet sănătoşi ar putea tolera un astfel de stres digestiv, dar, în cazul în care ai o boală autoimună sau te afli în spectrul autoimun, cea mai bună mişcare este să stai departe.

Seminţele indigestiei

Marshall avea încă probleme să accepte cât de rele pot fi cerealele şi leguminoasele „sănătoase". Eu cred că a fost convins cu adevărat numai în momentul în care i-am spus că seminţele, practic, nu vor să fie digerate. Întregul lor scop este, de fapt, să supravieţuiască, să treacă intacte prin tractul tău digestiv, aşa încât, atunci când le elimini, să aibă încă şansa de a găsi un sol fertil, de a produce o nouă plantă şi de a-şi perpetua genele. (Evident, aveau mai multe şanse de a atinge acest obiectiv în timpul acelor milioane de ani în care oamenii nu aveau instalaţii sanitare interioare.)

Prin urmare, evoluţia a echipat seminţele cu numeroase mecanisme de protecţie pentru a nu-i permite sistemului tău digestiv să le distrugă. Şi, atunci când chiar reuşeşti să le distrugi, plăteşti. Seminţele – şi astfel şi plantele purtătoare de

seminţe, cum ar fî cerealele şi leguminoasele – conţin inhibitori de amilază, care blochează enzimele folosite pentru descompunerea carbohidraţilor; şi inhibitori de protează, care blochează enzimele utilizate de organismul tău pentru descompunerea proteinelor. Inhibitorii de proteaze provoacă, de asemenea, inflamaţie.

Aceşti inhibitori de enzime sunt substanţe rezistente, care supravieţuiesc gătitului. Deoarece îţi împiedică organismul să digere cantităţi mari din cerealele şi leguminoasele pe care le consumi, ele sfârşesc prin a oferi o masă bacteriilor dăunătoare, care se hrănesc cu alimentele pe care organismul tău nu reuşeşte să le absoarbă. Acest lucru poate duce la disbac- terioză intestinală, suprapopulare cu bacterii dăunătoare, ceea ce înseamnă alimentarea unor boli precum suprapopularea bacteriană a intestinului subţire şi suprapopularea cu fungi, cum este candida.

Inhibitorii de enzime pot, de asemenea, activa sistemul tău imunitar natural, înnăscut, ca şi cum ar fi anticorpi. Prin urmare, pe lângă faptul că îţi obosesc sistemul imunitar în mod *indirect,* prin presiunea pe care o exercită asupra sistemului digestiv, obosesc şi sistemul tău digestiv, de data asta în mod *direct,* comportându-se ca nişte anticorpi. Din nou, pentru o persoană perfect sănătoasă, acest lucru ar putea fi tolerabil, dar, pentru cineva care are o boală autoimună, el aruncă, pur şi simplu, paie pe focul inflamaţiei.

Termenul ştiinţific pentru lecitine este acela de substanţe antinutriti- ve, deoarece ele interferează activ cu capacitatea organismului de a absorbi substanţe nutritive. Lecitinele au şi alt efect riscant: îţi stimulează pancreasul să producă mai multe enzime, ca să compenseze modul cum îţi inhibă enzimele digestive. E ca şi cum pancreasul ar sări în ajutorul stomacului şi al intestinelor, pentru ca ele să îşi poată face treaba.

Acest fapt creează două probleme majore. întâi de toate, lecitinele exercită presiune asupra pancreasului, care are în sarcină alte treburi, inclusiv producerea de insulină. Insulina e substanţa chimică responsabilă de transferul glucozei din sânge către celule. Când producţia de insulină se dezechilibrează, poţi să ajungi la tot soiul de probleme, inclusiv creşteri în greutate şi,

potenţial, diabet. Prin urmare, nu vrei să-i dai pancreasului tău mai mult de lucru decât are.

În al doilea rând, enzimele pancreatice nu sunt chiar bune pentru intestin. Au tendinţa de a dizolva acele spaţii intercelulare de care ai nevoie pentru ca mâncarea parţial digerată să nu ajungă în sânge, unde ar sfârşi prin a-ţi determina sistemul imunitar să o considere un invadator. Am văzut deja modul în care glutenul induce intestinul permeabil. Acum poţi observa cum cerealele fără gluten şi leguminoasele pot stimula şi ele intestinul permeabil.

Regula de bază este că a consuma plante cu seminţe mici, cum ar fi fructele de pădure sau bananele, nu pune niciun fel de problemă, pentru că seminţele lor sunt atât de mărunte, încât rămân intacte după ce călătoresc prin tractul tău intestinal. Nu le mesteci, nu eliberează substanţele-problemă şi poţi să beneficiezi de substanţele nutritive pe care le conţin.

Însă seminţele mai mari, de la plante care necesită măcinat şi mestecat – cum ar fi cerealele sau leguminoasele – eliberează inhibitorii de enzi- me digestive atunci când le spargi seminţele ca să le deschizi. Acestea sunt alimente care deranjează integritatea sistemului tău digestiv, exercită stres asupra sistemului tău imunitar şi te împiedică să absorbi substanţele nutritive din celelalte alimente pe care le consumi. Oamenii fără boli autoimune şi fără inflamaţie pot suporta cantităţi mici din aceste tipuri de alimente, dar tu, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli în spectru, trebuie să le eviţi, măcar până ţi se vindecă sistemul digestiv şi se micşorează inflamaţia, iar tu scapi de simptome şi nu mai ieşi imunosupresoare sau medicamente biologice.

„Este o mare schimbare”, mi-a zis Marshall, deşi nu era prea bucuros să afle aceste informaţii. „Dar”, a adăugat el, „chiar nu cred că pot continua aşa, cu simptome şi cu efectele secundare. Dacă eliminarea acestor alimente mă poate ajuta să am din nou o viaţă normală, presupun că efortul merită făcut.”

PARTEA ÎNTUNECOASĂ A SOLANACEELOR

Şi solanaceele au efecte negative asupra organismului tău. De exemplu, roşiile conţin o lecitină anume – aglutinina – care este folosită în vaccinuri, deoarece stimulează producţia de anticorpi. E în regulă să îi ceri trupului tău să stimuleze producţia de anticorpi antipolio sau contra gripei, dar nu îţi doreşti să producă anticorpi împotriva roşiilor şi să pornească un răspuns inflamator complet de fiecare dată când mănânci o salată.

ALIMENTE DE EVITAT: SOLANACEE

Vinete
Cartofi (evită numai cartofii albi şi dulci
Ardei (evită numai ardeii proaspeţi,roşii,cei sunt în regulă)
cei negri şi iuţi sunt în regulă) Roşii

Din acest motiv, o să te rog să eviţi alimentele din familia solanaceelor. Ţine minte: în permanenţă, scopul nostru este să reducem inflamaţia, pentru că acest lucru elimină simptomele şi îţi dă posibilitatea să renunţi la medicamente. Dacă te afli în spectrul autoimun, reducerea inflamaţiei este modul cel mai potrivit de a te asigura că nu ajungi să dezvolţi o boală autoimună.

Vestea cea bună este că, după treizeci de zile de tratament cu Metoda Myers, poţi să decizi singur dacă vrei să te mai bucuri de gustul solanace- elor. Pentru a afla mai multe, citeşte capitolul-bonus de pe website-ul meu.

SAPONINELE VICLENE

însă veştile proaste nu s-au terminat. Plantele conţin, de asemenea, sa- ponine, care, potenţial, ameninţă integritatea intestinului tău şi pot duce la intestin permeabil. Saponinele sunt prezente în toate plantele, iar eu, desigur, nu vreau ca tu să nu mai mănânci plante, ci doar să le eviţi pe cele care au cantităţi mari de saponine: leguminoasele, pseudocerealele (precum quinoa) şi solanaceele. Solanaceele conţin un subset de saponine

cunoscute sub numele de glicoalcaloizi, care, chiar şi în cantităţi moderate, pot contribui la dezvoltarea autoimunităţii. De asemenea, glicoalcaloizii hrănesc bacteriile dăunătoare, ducând la apariţia disbacteriozei. în plus, ei pot să intre în fluxul sangvin şi să cauzeze hemoliză, adică distrugerea membranei celulelor roşii din sânge.

Lucrul cel mai important de reţinut este: cerealele, leguminoasele, seminţele şi solanaceele contribuie la apariţia şi întreţinerea permeabilităţii intestinului în mai multe feluri:

- **distrugând celulele intestinale**
- **lărgind spaţiile dintre celule**
- **hrănind bacteriile dăunătoare, fapt ce duce la disbacterioză intestinală.**

OUĂLE NU-S CHIAR AŞA DE BUNE

Un alt aliment care produce inflamaţie şi pe care va trebui să-l eviţi în primele treizeci de zile de tratament cu Metoda Myers este oul. Evitarea lui e necesară, în parte pentru că, adesea, organismul confundă oul cu glutenul, din cauza reacţiilor încrucişate despre care am discutat anterior. în plus, ouăle produc inflamaţie, deoarece conţin o substanţă numită lizozimă, creată să le protejeze, tot aşa cum lecitina protejează seminţele. Şi, la fel cum lecitina inflamează şi exercită presiune asupra intestinului, predispunându-te la complicaţii precum intestinul permeabil şi alte probleme digestive, şi lizozimă generează efecte negative similare.

Vestea cea bună este că, după treizeci de zile de tratament cu Metoda Myers, poţi alege dacă mai doreşti să consumi ouă sau nu. Vezi pe websi- te-ul meu un capitol-bonus care te va ajuta să îţi dai seama dacă organismul tău suportă ouăle sau ba.

ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC: UN NOU TIP DE PROVOCARE PENTRU SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Niciodată nu mi-a plăcut ideea plantelor modificate genetic.

Mă gândesc că natura, după milioane de ani de evoluţie, a aranjat lucrurile în aşa fel încât animalele şi plantele să interacţioneze cum trebuie. Până vom afla mai multe despre ceea ce facem – şi, crede-mă, multe modificări genetice sunt săvârşite la întâmplare, fără multă gândire –, nu ar trebui să ne jucăm cu Mama Natură.

Iată de ce nu am fost surprinsă să aflu că multe organisme modificate genetic ne creează dificultăţi noua, celor cu probleme autoimune, fie că avem boli manifeste, fie că ne aflăm în spectru. Motivul principal pentru care marile firme au modificat plantele este ca acestea din urmă să devină mai rezistente la dăunători şi la boli. în consecinţă, toate metodele naturale prin care se apără ele – prolaminele, aglutininele, inhibitorii de enzime digestive şi saponinele – sunt îmbunătăţite prin procesul de modificare genetică.

Aceşti „protectori ai plantelor" creează suficient de multe probleme şi în starea lor naturală. Prin urmare – şi cu atât mai mult –, n-ai vrea vrei să îi introduci în organism după ce au primit un surplus de energie în laboratoarele corporaţiilor – ca să nu mai vorbim de surplusul de pesticide şi erbicide cu care sunt stropite multe organisme modificate genetic. Unul dintre principalele motive pentru care au fost dezvoltate iniţial organismele modificate genetic a fost acela de a le permite fermierilor să folosească mai multe pesticide şi erbicide, fapt ce garanta o mai bună recoltă, cu mai puţină muncă – dar cu mai multă otravă. Prima recoltă de organisme modificate genetic s-a numit Roundup-Ready Soybean. Produsul a fost dezvoltat de corporaţia gigantică Monsanto, care a creat o substanţă pentru distrus buruienile numită Roundup. Singura problemă era faptul că Roundup ucidea, pe lângă buruieni, şi recoltele – aşa că a intrat pe piaţă o plantă de soia modificată, care le permitea fermierilor să dea cu mai multă otravă şi să scape de buruieni.

Vrei toate aceste otrăvuri în trupul tău? Fă-i o favoare sistemului tău imunitar şi renunţă la organismele modificate genetic. (Pentru mai multe despre felul cum poţi să recunoşti organismele modificate genetic şi să le eviţi, vezi Anexa A.)

îmi amintesc de momentul când am făcut tranziţia de la vegetarian la consumator de carne. Am fost nevoită să mă obişnuiesc cu ideea că dieta mea pe bază de leguminoase şi cereale pur şi simplu mă otrăvea şi a trebuit să fac faţă regretului profund că nu am descoperit asta înainte de a-mi distruge tiroida. Totuşi, chiar şi după ce am dobândit aceste informaţii noi, mi-a fost greu să aplic metoda, cel puţin la început.

METODA MYERS – MODIFICATĂ

Ca medic, trebuie să fiu sincer cu tine. A fi vegetarian sau vegan nu este, probabil, cea mai bună dietă pentru organismul tău, mai ales dacă suferi de o boală autoimună. Cerealele, leguminoasele şi produsele lactate duc la inflamare şi fie te introduc în spectrul autoimun, fie îţi înrăutăţesc boala. Iar dacă elimini aceste elemente din dietă, nu prea îţi mai rămâne mare lucru de mâncat, mai ales dacă ţii cont de cât de important este să obţii proteine, pentru ca organismul tău să beneficieze de aminoacizii de care are nevoie pentru a construi ţesuturi musculare, pentru a-i livra creierului substanţele chimice necesare, pentru a susţine toate funcţiile corpului şi, prin urmare, pentru a rămâne sănătos.

Dacă te simţi în stare să mănânci nişte peşte şi alte fructe de mare, îţi dedic o versiune modificată a Metodei Myers. Este mai puţin inflamatoare decât dieta vegetariană/vegană, dar nu e la fel de bogată în substanţe nutritive ca meniul regulat al Metodei Myers – şi vei avea nevoie de unele suplimente pentru a compensa ceea ce lipseşte din alimentaţia ta.

Din motive ecologice, pur şi simplu nu-mi plăcea ideea de a consuma carne. Ştiam că modul convenţional de creştere a animalelor necesită mai multă energie decât cultivarea cerealelor şi, ca o veche iubitoare de câini, uram ideea de a mânca un animal.

Cu toate acestea, a trebuit să accept că alimentaţia este un medicament. Corpurile noastre pur şi simplu nu sunt proiectate să subziste cu cereale şi leguminoase – ele au fost create să consume carne, iar dieta mea pe bază de cereale şi fără carne m-a îmbolnăvit grav. Dacă voiam să mă fac bine, trebuia să mănânc carne.

În cele din urmă, mi-am dat seama că aş putea consuma carne într-un mod sănătos şi responsabil din punct de vedere

ecologic dacă aş mânca-o doar pe a unor animale hrănite cu iarbă şi crescute pe păşune – că numai animalele hrănite cu seminţe produc pagube ecologice planetei noastre. I-am împărtăşit această perspectivă lui Marshall.

De asemenea, i-am spus că obiecţiile mele nu erau *numai* de principiu, în timp ce făceam tranziţia de la vegetariană la consumatoare de carne, eram îngrijorată de ceea ce urma să mănânc dacă nu mă puteam baza pe orez, pe fasole, pe tofu, pe legume stir-fry sau pe humus şi leguminoase. M-am întrebat dacă aş putea savura vreodată mâncăruri realizate pe bază de carne roşie şi peşte sau dacă aş putea învăţa vreodată să gătesc asemenea mâncăruri. Şi, dat fiind faptul că nu mâncasem carne roşie de aproape treizeci de ani, mă întrebam, sincer, dacă acum consumarea acesteia urma să mă facă să mă simt rău.

Sincer, textura cărnii nu mi-a plăcut niciodată. Aşa că, atunci când, în cele din urmă, m-am hotărât să prepar, pentru cină, un hamburger din carne de animal hrănit cu iarbă, am decis, în ultimul minut, să trec de la chifteaua solidă, cu carne la vedere, la sotarea ei în tigaie.

„Trebuie să iei doar o îmbucătură", mi-am zis. „Poţi începe cu paşi mici." Cu furculiţa tremurându-mi în mână, am luat o îmbucătură... iar apoi alta... şi apoi alta. A fost delicios. Am ajuns să mănânc totul. A doua zi mi-era atât de poftă de carne, că am servit o porţie nouă.

Am fost extrem de motivată datorită faptului că m-am simţit mai bine ^ aproape imediat. Schimbările mele de dispoziţie s-au evaporat. Ceaţa s-a ridicat de pe creierul meu. Energia mi-a revenit. Mă simţeam optimizată. Cel mai important, simţeam în sfârşit că sunt eu însămi, pentru prima dată după mult, mult timp.

Tot nu îmi place textura cărnii şi adeseori trebuie să o acopăr cu sosuri sau să găsesc alte modalităţi de a o masca. Dar a te simţi extraordinar e o motivaţie importantă, ca să nu mai vorbesc de faptul că a găti carne, peşte sau pui durează mai puţin timp decât pregătirea tuturor cerealelor şi leguminoaselor.

Mi-am amintit, cât se poate de intens, de întregul proces atunci când l-am urmărit pe Marshall cum îl parcurge. Am văzut cât de uşurat s-a simţit când simptomele au început să se retragă şi a putut renunţa la medicamente. Am văzut cât de încântat a fost de faptul că în sfârşit a scăpat de kilogramele în plus, care, efectiv, îl împovărau. Am văzut cum optimismul lui creşte şi energia îi ia avânt. Şi l-am auzit spunând aceleaşi cuvinte pe care mi le-am spus sau le-am gândit atât de des eu însămi: „Păcat că nu am ştiut de acest lucru cu ani în urmă, pentru că aşa aş fi putut să mă simt bine încă de pe atunci.” Mi-am amintit, din nou, de puterea de vindecare pe care o are dieta şi de minunata senzaţie de vitalitate pe care o dobândeşti. Amândouă sunt ale noastre şi le putem obţine imediat ce renunţăm la gluten, la cereale şi la leguminoase.

CAPITOLUL 6

Să reducem cantitatea de toxine din organism

Claire era designer grafic, avea treizeci de ani şi, de puţin timp, se îmbolnăvise de fibromialgie. La fel cum li se întâmplă multor alţi pacienţi diagnosticaţi cu fibromialgie, şi ea petrecuse luni de zile în căutarea unui diagnostic corect, o căutare care, în cazul ei, o purtase pe la o jumătate de duzină de medici.

În cele din urmă, a găsit un medic care a fost capabil să-i spună mai mult decât „Eşti doar obosită”, „Poate că eşti

stresată” sau „Hai, lasă să treacă un timp şi vedem ce se întâmplă”. Claire a fost extrem de uşurată să primească, în cele din urmă, un nume pentru acea stare – un termen care să explice durerea ei constantă, invalidantă. în cele din urmă, a crezut ea, căutarea ei a luat sfârşit.

Nu a avut un astfel de noroc. Claire a descoperit, la scurt timp, că abordările medicale convenţionale legate de fibromialgie sunt, practic, limitate la calmante, antidepresive şi medicamente antiepileptice. Din motive pe care nu le înţelegem în totalitate, ultimele două tipuri de medicamente au avut un oarecare succes în ameliorarea durerii. Cu toate acestea, ele nu au fost opţiuni satisfăcătoare pentru Claire, deoarece niciunul nu viza cauzele bolii. Ele reprezintă, pur şi simplu, o încercare de a ameliora, pe cale medicamentoasă, simptomele, lucru care oferă, cel mult, ajutor temporar şi nu merge la rădăcina problemei. în plus, Claire a evitat acele tipuri de

medicamente toată viaţa ei, aşa că nu a fost dispusă să le ia. Prin urmare, a reînceput să caute un medic.

În cele din urmă, Claire a dat peste un articol al meu legat de cauza principală a fibromialgiei. Emoţionată, a făcut o programare şi a fost încântată să mă audă confirmând că există, într-adevăr, o altă abordare. Mi-a spus că este dornică să înceapă primele două etape ale Metodei Myers: vindecarea intestinului şi renunţarea la gluten, cereale şi leguminoase.

Dar, când am ajuns la al treilea pilon al Metodei Myers, reducerea nivelului de toxine din organism, Claire a devenit confuză.

„Nu înţeleg", a spus ea. „Eu locuiesc într-o suburbie frumoasă. Lucrez într-un birou. Nu există aproape niciun fel de fabrici în jur – nu prea este poluare în zona în care trăim, mulţumesc cerului! Deci ce fel de toxine m-ar putea îngrijora?"

Adevărul este că noi toţi suntem înconjuraţi de toxine, care se află peste tot: în aerul nostru, în hrană şi în apă; în casele noastre; la locurile noastre de muncă; în hainele noastre de la curăţătorie; în parfumurile noastre scumpe; în pernele şi în saltelele noastre... Lista poate continua şi este valabilă şi pentru aceia care trăiesc în ferme, în oraşe mici şi în comunităţi suburbane idilice, la fel cum este pentru aceia care locuiesc în oraşe suprapopulate şi în zone industriale.

Toxinele ne inundă apa, plutesc prin aer şi se infiltrează în sol. Consumăm toxine prin ceea ce mâncăm, bem şi respirăm; dar şi – fapt înfricoşător – prin produse de curăţare folosite în casă, produse de îngrijire personală şi cosmetice. Toxinele mişună prin bucătăriile noastre, prin covoarele noastre şi prin mobilierul nostru. Ele sunt, pur şi simplu, un dat al vieţii moderne.

Şi, da, toxinele ne afectează pe toţi, chiar şi pe aceia dintre noi care cred că trăiesc într-un mediu curat şi plăcut. „Toxine" înseamnă, literal, otrăvuri, aşa că lasă-mă să îţi explic exact ceea ce vreau să spun prin acest termen: mă refer la orice substanţă care este semnificativ periculoasă pentru corpul uman şi care, în mod inadecvat, îşi croieşte drum în trupurile noastre în cantităţi mari (nu trebuie neapărat să fie doze mari, cantităţi mici din unele substanţe pot fi foarte dăunătoare pentru oameni –

depinde de substanţă şi de persoană). Printre toxine se numără metalele grele (cum ar fi arsenicul, cadmiul, plumbul şi mercurul), micotoxinele (otrăvurile eliberate de anumite tipuri de mucegaiuri care se pot găsi în case, în birouri şi în şcoli) şi sute de mii de produse chimice industriale utilizate în aproape 133 fiecare proces de fabricaţie şi prezente în aproape orice obiect fabricat industrial, de la recipientele alimentare de plastic din frigider, care ne afectează hormonal, până la metalele grele, cancerigene, din apă.

În 2003, Environmental Working Group (EWG) s-a implicat într-un studiu remarcabil, în colaborare cu Şcoala de Medicină Icahn de la Mount Sinai, New York. Misiunea lor: să descopere „povara corpului" purtată de americanii obişnuiţi – nu americani care trăiesc în apropierea halelor toxice sau americani care lucrează în minele de cărbune, ci americani care, la fel ca şi Claire, par să trăiască o viaţă relativ „curată".

Însă costă o avere să testezi persoane pentru produse chimice industriale şi metale grele, astfel încât, la prima vedere, studiul ar putea părea doar unul de mici proporţii – nouă persoane care trăiesc în diferite părţi ale SUA –, dar aceste persoane au fost testate pentru două sute zece substanţe diferite şi, sincer, rezultatele au fost şocante. În corpul fiecărui subiect s-a găsit o medie de nouăzeci şi una de produse chimice industriale, metale grele sau alte toxine semnificative, inclusiv compuşi bifenil policloruraţi, insecticide utilizate în mod obişnuit, dioxină, mercur, cadmiu şi benzen.

Gândeşte-te la asta vreme de un minut. Nouăzeci şi una de toxine, dar nu în rândul persoanelor care au lucrat cu chimicale sau care trăiesc în zone poluate. Nouăzeci şi una de toxine în rândul americanilor obişnuiţi, care presupun că trăiesc în condiţii relativ sigure. (Desigur, dacă citeşti aceste informaţii şi locuieşti într-o zonă poluată sau lucrezi într-un domeniu unde ai parte de substanţe chimice ori de procese industriale, ştii deja că eşti în situaţie de risc.)

Un total de nouăzeci şi una de toxine înseamnă un lucru destul de rău. Şi, din cele nouăzeci şi una, cincizeci şi trei sunt cunoscute că afectează sistemul imunitar. Deci, dacă te întrebi de ce am vorbit despre o pandemie autoimună în Capitolul unu,

acum ai înţeles o mare parte din *acel* puzzle.

Desigur, o mulţime de sceptici nu au fost prea convinşi de un studiu cu atât de puţini subiecţi. Ei bine, în 2004, la Centrul pentru Controlul şi Prevenirea Bolilor a fost testat un eşantion mult mai mare: 2.500 de persoane. Cercetătorii implicaţi în acest studiu au căutat dovezi ale existenţei a o sută şaisprezece subştanţe chimice – şi le-au găsit.

Apoi, în 2005, a fost realizat un al treilea studiu, iar pe parcursul lui cercetătorii au descoperit urmele a două sute optzeci şi şapte de substanţe chimice.

Ei bine, eu, când am citit despre aceste studii, mi-am pus un mare semn de întrebare: dacă s-au găsit atât de multe produse chimice, cât de multe asemenea substanţe neidentificate mai există în corpurile noastre?

Aceste teste nu sunt făcute la întâmplare. Nu i se ia cuiva doar o probă de sânge, după care o maşină scuipă, pur şi simplu, o listă cu toate substanţele chimice industriale şi cu metalele grele care apar acolo. Pentru a găsi o dovadă, trebuie să o cauţi în mod special. Studiile despre care am vorbit nu şi-au putut permite să execute mai mult de o sută sau de două sute de teste pe fiecare dintre subiecţii lor. Dar, conform scriptelor actuale, sunt înregistrate circa 80.000 de substanţe chimice toxice utilizate în Statele Unite, iar în fiecare an sunt adăugate la listă alte o mie şapte sute. Câte dintre acestea există, de asemenea, în corpurile noastre?

Obişnuiam să presupunem că, dacă un produs chimic industrial a fost aprobat pentru utilizare şi dacă nu există pe el nicio etichetă de avertizare, a fost testat cu atenţie şi este sigur. Nu e adevărat. Agenţiile guvernamentale pornesc de la presupunerea că substanţele chimice de dată recentă sunt sigure. Ele nu vor să-i spună corporaţiei care a cheltuit timp şi bani pentru a le crea că a risipit tot acest timp şi toţi aceşti bani.

Recunosc – sunt supărată că Agenţia de Protecţie a Mediului (EPA) şi Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor (FDA) nu fac o treabă mai bună pentru a proteja oamenii. Dar, de asemenea, ştiu că vina nu este în întregime a lor. Numai EPA e invadată de ceva de ordinul a două mii – două mii cinci sute de cereri pe an pentru permisiunea de folosire a unor noi substanţe chimice industriale, ceea ce înseamnă patruzeci-cincizeci de

solicitări *în fiecare săptămână*. Nu e de mirare că aproximativ optzeci la sută dintre cereri sunt aprobate în trei săptămâni sau mai puţin, de multe ori fără niciun fel de informaţii.

Asta înseamnă, totuşi, că majoritatea deciziilor referitoare la produsele chimice industriale, la aditivii alimentari şi la altele asemenea nu sunt luate de către oficialii din guvern, angajaţi pentru a ne proteja. Hotărârile reale sunt luate de către grupurile de interese din industrie, al căror scop principal este de a ajuta societăţile care i-au angajat să facă bani. Protecţia noastră ocupă locul doi, dacă mai contează vreun pic.

Chiar şi atunci când un produs chimic este studiat de către FDA sau EPA, se pune, de obicei, problema dacă el cauzează cancer, nu dacă ar 135

putea fi dăunător în alte moduri. Pentru a face lucrurile şi mai rele, fiecare produs chimic este privit în mod izolat şi nu în contextul felului cum funcţionează dacă este folosit, ca să nu mai vorbim de faptul de a-i studia modul cum interacţionează cu toate celelalte produse chimice şi toxine la care suntem expuşi. Aşa cum am văzut pe parcursul acestei cărţi, problema nu sunt evenimentele unice. Atacurile *cumulative*, *cronice* sunt cele care creează inflamaţia cronică şi duc la un sistem imunitar imposibil de controlat. Iată o problemă care are nevoie de un studiu aprofundat: Ce efect au toate aceste substanţe chimice, care lucrează împreună, de-a lungul deceniilor, asupra organelor noastre şi asupra sistemului nostru imunitar? Nimeni nu ştie cu adevărat.

Îţi voi spune ceea ce ştim. Numărul bolilor cronice a crescut enorm. La fel şi nivelul îmbolnăvirilor de cancer. Avem o epidemie de alergie. Avem o epidemie de astm. Şi avem o pandemie autoimună. Cum am spus, cel puţin cincizeci şi trei de produse chimice industriale găsite în acel prim studiu legat de povara corpului sunt cunoscute că afectează sistemul imunitar şi există o mulţime de alte toxine pe care aceste studii iniţiale nu au avut resurse să le testeze.

Deci asta e situaţia, oameni buni. în mediul nostru există aproape o sută de mii de substanţe chimice şi multe – dacă nu mai toate – sunt toxice, iar o cantitate mare dintre ele îşi croieşte drum în corpurile noastre şi îşi face acolo reşedinţă permanentă. Fiecare persoană duce cu sine o uriaşă povară toxică. Pentru cei cu boli autoimune sau aflaţi în spectrul autoimun, aceasta ar putea fi greutatea care îi împinge peste margine, către o viaţă de luptă cu simptomele, cu starea proastă de sănătate şi cu durerile.

Modul în care toxinele declanşează bolile autoimune

Din experienţa mea clinică, pot atesta că uşurarea poverii toxice face o diferenţa semnificativă în stoparea progresiei bolii autoimune, în stabilizarea ei şi în prevenirea înaintării în autoimunitate a oamenilor aflaţi în spectrul predispoziţiei de a dezvolta o boală autoimună; cum funcţionează însă aceasta nu

ştie nimeni prea clar. Iată totuşi câteva teorii-cheie.

O ipoteză susţine că metalele grele, numai ele, modifică sau deteriorează celulele din diferite ţesuturi ale corpului. Sistemul imunitar nu reuşeşte să recunoască ţesutul modificat şi îl atacă de parcă ar fi un „invadator străin". Este ca şi cum metalele grele camuflează celulele, iar ele încep, brusc, să semene cu pozele tuturor băieţilor răi postate pe pereţii comandamentului central. (Pentru mai multe despre locurile unde se găsesc metale grele, a se vedea secţiunile care urmează începând de la pagina 153.)

O altă teorie este aceea că metalele grele stimulează sistemul imunitar, astfel încât el intră în alertă maximă şi începe să devină incapabil de a face diferenţa dintre *tine* şi „invadatorii străini"; asta înseamnă că îşi pierde „toleranţa de sine" (pentru mai multe detalii, a se vedea Capitolul trei). Neputând să facă diferenţa dintre sine şi corpii străini, sistemul imunitar marchează ţesutul propriu cu scopul de a fi distrus şi astfel începe boala ta autoimună. Este ca şi cum metalele grele ar fi deschis focul asupra comandamentului central cu o întreagă clasă de arme, iar biata echipă de securitate o ia razna şi trage împotriva *tuturor,* incluzând în lista cu băieţi răi şi ţesutul tău.

În ambele cazuri, după cum am văzut mai înainte, rezultatul este inflamaţia. în primul caz, dat fiind faptul că ţesuturile infuzate cu metale grele încep să devină asemănătoare invadatorilor străini, sistemul imunitar trimite în organismul tău o mulţime de substanţe chimice inflamatorii suplimentare. în al doilea caz, el începe să facă acelaşi lucru pentru că sistemul imunitar este hiperstimulat. în oricare dintre cazuri, nivelul de inflamaţie creşte extrem de mult... Acesta este motivul pentru care protocoalele Metodei Myers sunt concepute pentru a scădea cantitatea de toxine. Da, ne dorim să reducem expunerea la metale grele şi să te ajutăm să le alungi din corp (fapt despre care am să îţi spun mai multe în continuare). Dar, de asemenea, dorim să atenuăm inflamarea ce rezultă în mod inevitabil atunci când organismul tău se întâlneşte cu metalele grele.

O a treia teorie este legată de modul în care toate toxinele – nu numai metalele grele – declanşează autoimunitatea. Ea vizează felul în care sunt „educate" celulele sistemului imunitar. Celulele T îşi încep viaţa în măduva osoasă, dar se mută, în scurt

timp, în timus, un organ mic, situat în spatele sternului. Timusul este locul în care celulele T sunt „învăţate” să recunoască invadatorii străini – să identifice virusuri, toxine ori alte pericole pentru sistemul tău şi să facă distincţia dintre ele şi bacteriile prietenoase sau alimentele sănătoase pe care doreşti să le primeşti în corp.

Unele dintre celulele T capătă o „educaţie” şi mai specializată. Ele devin „celule T reglatoare”, cu misiunea importantă de a controla celelalte celule T şi de a se asigura că acestea nu confundă propriul corp cu un invadator străin. Rolul lor este de a menţine „toleranţa la sine”. Aşa că, atunci când nu există suficiente celule T reglatoare sau atunci când celulele T reglatoare nu sunt instruite în mod corespunzător, celelalte celule T ar putea să o „ia razna” şi să înceapă să atace propriul ţesut asemănându-l şi con- fundându-l cu adevăratele pericole.

Ce poate provoca alterarea procesului normal? Un factor imens este reprezentat de toxine, care pot micşora sau atrofia timusul, împiedicându-l să producă limfocite T reglatoare de înaltă calitate şi suficiente. Din cauza asta, celulele T pot începe să atace glanda tiroidă, măduva spinării sau un alt element de bază al corpului.

Tocmai te-am bombardat cu o mulţime de informaţii ştiinţifice, aşa că lasă-mă să reduc totul la două elemente-cheie:

- După cum am văzut în Capitolul trei, cu cât în corpul tău există mai multă inflamaţie, cu atât este mai probabil ca sistemul imunitar să devină hiperstimulat, să o ia razna şi să înceapă să-şi atace propriul ţesut. Deci haide să menţinem situaţia, pe cât posibil, la un nivel scăzut, fapt ce va contribui la contracararea şi poate chiar la prevenirea unora/mul- tora dintre efectele negative ale toxinelor.
- O expunere cronică toxică de nivel scăzut, cum ar fi expunerea la alimente încărcate cu pesticide sau la produse cosmetice toxice, este mai rea decât o singură expunere vastă, acută, pentru că sarcina cumulativă este mai mare şi la fel e şi stresul pe termen lung ce apasă asupra sistemului imunitar.

O văd în clinica mea în fiecare zi: un nivel mai ridicat de inflamare determină celulele T să o „ia razna”. Scăderea presiunii asupra lor calmează celulele T şi face mult mai probabil

ca ele să rămână relaxate şi concentrate pe munca lor reală, aceea de a ataca numai invadatorii străini. Vindecă-ţi sistemul digestiv prin dietă şi prin suplimente de înaltă calitate, iar celulele T se vor comporta aşa cum trebuie. Uşurează povara toxică a organismului tău şi va deveni mult mai probabil ca limfocitele T să „facă tot ceea ce trebuie", atacând numai invadatorii străini şi nu propriul ţesut.

HAI SĂ TRECEM LA TREBURI PERSONALE: POVARA TOXICĂ A ORGANISMULUI TĂU

Iată ceea ce le spun pacienţilor mei: Corpul tău este ca o ceaşcă, iar toxinele la care eşti expus sunt ca picăturile de lichid care umplu ceaşca. Bagi o bucată sănătoasă de pui la cuptor cu garnitură de legume proaspete într-un recipient de plastic şi apoi le încălzeşti într-un cuptor cu microunde la serviciu *-pic!* Ai cumpărat de la automatul de la birou o sticlă de plastic cu apă de izvor *-pic!* Pui pe tine un costum tocmai adus de la curăţătorie, ca să ieşi într-o seară la cină – *pic!* Mănânci la restaurantul de sushi preferat şi comanzi un rulou cu ton *-pic!* îţi hidratezi faţa pe timp de noapte cu o cremă ce conţine paraben *-pic, pic, pic!* toată noaptea.

Şi aşa merg lucrurile mereu şi mereu, până când, probabil, ceaşca se revarsă, din cauza toxinelor din plastic, a apei de izvor potenţial contaminate, a produselor chimice de curăţătorie, a tonului încărcat cu mercur, a parabe- nilor ce imită estrogenul... Petreci întreaga zi umplându-ţi ceaşca, iar lucrurile continuă şi a doua zi, şi următoarea... Desigur, sper ca ceaşca ta să nu se reverse înainte ca tu să trăieşti până la o vârstă înaintată, dar, pentru mulţi dintre noi, acest lucru se întâmplă mult mai devreme. Aceia dintre noi care au boli autoimune pot să dezvolte aceste maladii tocmai pentru că ceştile lor au ajuns deja la preaplin – aşa că avem şi mai multe motive de a încerca să le golim şi de a face tot ce se poate pentru ca ele să nu se umple din nou.

Totuşi, nu vreau să te sperii de moarte, nici nu vreau să te stresez. Ceea ce *vreau* este să îţi dau puterea de a realiza că îţi poţi uşura povara toxică şi astfel poţi sprijini sistemul imunitar. Deci, iată ce vom face:

O să îţi împărtăşesc cele patru strategii de top ale mele

pentru reducerea cantităţii de toxine din organism. Dacă urmezi fie şi numai aceşti patru paşi, vei ameliora semnificativ povara toxică. Şi te vei putea simţi minunat după asta.

Dacă suferi de mai multe boli autoimune, dacă eşti foarte bolnav de mulţi ani sau dacă starea ta autoimună pare să se fi declanşat din senin, am să-ţi indic cele două domenii pe care eu le-aş explora dacă ai fi pacientul meu: metalele grele şi mucegaiul toxic, în cele din urmă, am să te învăţ cum să susţii capacitatea naturală a corpului de a se curăţa, astfel încât să poţi continua să elimini toxinele din organism.

Sunt emoţionată la ideea că vei învăţa să reduci cantitatea de toxine din viaţa ta. Cum am mai spus, cunoaşterea este putere. Deci, să începem.

Strategii pentru reducerea cantităţii de toxine din organism

Atunci când vine vorba de toxine, ai două scopuri principale:

Prevenire. Ţine departe de organismul tău cât mai multe toxine posibil – nu lăsa lichidele să picure în ceaşcă.
Detoxifiere. Susţine capacitatea organismului de a se detoxifica prin consumul de alimente şi suplimente potrivite, de înaltă calitate. Pe toate acestea le vei afla prin Metoda Myers – scoate lichidele din ceaşcă.

în mod evident, în acest caz, prevenirea este cel mai bun prieten. Cu cât ţii mai multe toxine departe de tine, cu atât mai puţin va trebui să muncească organismul tău pentru a le elimina. în ciuda acestui fapt, cu aproape o sută de mii de produse chimice industriale în mediul înconjurător, ţinerea toxinelor la distanţă poate fî o provocare, ca să nu spun mai mult. Deci am de gând să îţi împărtăşesc mottoul meu preferat: *Controlează ceea ce poţi şi elimină ceea ce nu se poate evita.*

Fiecare dintre noi trebuie să găsească propria metodă de a face acest lucru. Strategia mea este aceea de a-mi păstra casa şi biroul ferite de toxine (deoarece sunt suficient de norocoasă să pot controla ce se întâmplă în biroul meu). în plus, gătesc doar alimente ecologice şi nu ţin materiale plastice sau vase toxice în

bucătăria mea. (Da, teflonul şi alte recipiente care nu lipesc sunt toxice. A se vedea „Aruncă teflonul”, în cele ce urmează.) Faptul că reuşesc să-mi controlez mediul de acasă înseamnă că, atunci când ies în lume, îmi pot permite un pic mai multă libertate.

Da, aş alege mai degrabă un restaurant care serveşte doar legume organice şi carne de animal păşunat, dar ele sunt greu de găsit şi nu toţi prietenii mei doresc să mănânce acolo sau, cel puţin, nu de fiecare dată. Sigur, încerc să-mi prepar propriile prânzuri cu alimentele organice şi cu carnea de animal păşunat aflate în frigiderul meu, dar, dacă trebuie să mă opresc la un magazin cu produse alimentare sănătoase pentru a cumpăra masa de prânz pe care nu am avut timp să o pregătesc, îmi permit să mănânc peştele de crescătorie pe care îl oferă acesta, în locul somonului sălbatic pe care mi l-aş fi pregătit acasă. Controlez ceea ce pot – păstrând, în acelaşi timp, deschise căile de detoxifiere – şi am grijă tot timpul de asta, lucru care mă face să simt că aş putea face şi câteva compromisuri. (Îţi voi arăta, la sfârşitul acestui capitol, cum să-ţi susţii căile de detoxifiere.)

Bineînţeles însă că tot îmi fac griji în legătură cu factorii de stres care apasă asupra sistemului meu imunitar, dar trebuie să găsesc o cale de a mă împăca până la urmă cu ideea asta, altfel n-aş mai ieşi din casă. Aşa cum vei vedea în capitolul următor, stresul creat de acest tip de griji şi de izolare poate fi chiar mai rău decât toxinele.

Am înţeles că nu toată lumea se află în aceeaşi situaţie cu mine şi că fiecare dintre noi are propriile priorităţi. Prin urmare, iată cele patru strategii care vizează reducerea cantităţii de toxine din mediul tău şi ridicarea unei poveri uriaşe de pe sistemul tău imunitar. Dacă faci aceste patru lucruri, vei câştiga lupta cu toxinele:

1. **Curăţă aerul pe care îl respiri.** Achiziţionează-ţi filtre HEPA pentru purificarea aerului din casa ta – fie un filtru pentru toată casa, fie suficiente filtre individuale pentru a acoperi întreaga suprafaţă a casei sau a apartamentului tău.
2. **Curăţă apa pe care o bei.** Instalează un filtru de apă pentru întreaga casă ori montează unul pe fiecare robinet, astfel încât să bei, să faci baie, să faci duş cu apă lipsită de toxine. De asemenea, evită sticlele de apă din plastic.

3. **Cumpără mâncare curată.** Achiziţionează carne de animale hrănite cu iarbă/crescute pe păşune şi produse alimentare ecologice. Pentru puncte bonus suplimentare, găteşte şi păstrează mâncarea într-un mod care să nu includă toxinele.
4. **Cumpără cosmetice curate.** în următoarele trei luni, înlocuieşte toate produsele de îngrijire personală (şampon, deodorant, pastă de dinţi, cremă hidratantă şi orice altceva ai putea pune pe corpul tău) cu produse curate, fără toxine. Pentru a afla ce toxine conţin produsele de îngrijire personală pe care le foloseşti, du-te la baza de date Skin Deep Cosmetics, pe www.ewg.orgXskindeep. Ca să te documentezi în legătură cu principalele toxine de care trebuie să te fereşti, vizitează www.TeensTurningGreen.org şi pagina lor „Dirty 30", pe care administratorii o actualizează ori de câte ori este necesar. Poţi chiar introduce în baza de date numele produselor cosmetice proprii, ca să afli cât de toxice sunt.

Prima strategie: Curăţă aerul pe care îl respiri

HEPA este prescurtarea pentru „high-efficiency particulate air" (eficienţă sporită pentru particulele din aer) – şi un filtru HEPA este, într-adevăr, extrem de eficient, eliminând 99,97 la sută din totalul particulelor mai mari de 0,3 microni. Poţi cumpăra un filtru pentru toată casa. în cazul celor individuale, ai putea avea nevoie de mai multe, în funcţie de dimensiunile locuinţei. Dacă nu îţi poţi permite decât un filtru HEPA mic, pune-l în dormitor, pentru că acolo este locul în care îţi petreci opt sau zece ore, ca să îţi detoxifici organismul în timp ce dormi. Dacă este posibil, montează-ţi un filtru HEPA şi în birou. în caz de necesitate, spune-i şefului tău că ai o problemă medicală, astfel încât să-i poţi obţine permisiunea în această privinţă.

Mulţi dintre pacienţii mei sunt surprinşi când mă aud recomandând un filtru HEPA. Cu siguranţă, Claire a fost. „Pricep că în mediu există mai multe toxine decât credeam", mi-a spus ea, „dar nu văd care este problema în interiorul casei."

De fapt, aşa cum i-am spus lui Claire, aerul din casa ta este probabil chiar *mai* toxic – de la doi, până la sută la sută – decât

cel de afară. Iar aerul din birouri este şi mai toxic. Clădirile de birouri tind să fie mai puţin aerisite, mai înghesuite decât casele, astfel încât reţin toxinele, sunt pline de abur de la detergenţii industriali ori de la produsele chimice utilizate în fotocopiere şi ascund multe alte pericole pentru sănătate. Aruncă-ţi ochii asupra acestui avertisment al EPA referitor la aerul din interior în general:

> Cei mai mulţi oameni sunt conştienţi de faptul că poluarea aerului exterior poate dăuna sănătăţii lor, dar este posibil ca ei să nu ştie că poluarea aerului de la interior poate avea, de asemenea, efecte semnificative. Studii realizate de EPA în privinţa expunerii umane la poluanţi atmosferici indică faptul că nivelurile multor poluanţi din aerul interior pot fi de 2-5 până la mai mult de o sută de ori mai mari decât nivelurile aceloraşi poluanţi în aer liber. Aceste niveluri ale poluanţilor atmosferici din interior prezintă interes special pentru că se estimează că majoritatea oamenilor petrec chiar şi nouăzeci la sută din timpul lor în spaţii închise. Studiile comparative de risc efectuate de EPA şi de Consiliul său Ştiinţific Consultativ (SAB) *au plasat în mod constant poluarea aerului din interior între primele cinci riscuri de mediu pentru sănătatea publică.* (sublinierea noastră)

Dar destul cu vorba. Ia-ţi nişte filtre HEPA şi respiră mai uşor.

A DOUA STRATEGIE: CURĂŢĂ APA PE CARE O BEI

Una dintre cele mai eficiente metode de a uşura încărcătura toxică din organismul tău este să bei, să faci duş şi să te îmbăiezi numai cu apă filtrată. Pune filtre pe robinetele de acasă sau, în caz că locuieşti într-o casă, montează un sistem de filtrare pentru întfeaga locuinţă. De asemenea, doresc neapărat ca tu să eviţi sticlele de plastic pentru apă.

Există trei probleme legate de aceste „sticle”. în primul rând, apa însăşi poate conţine toxine sau contaminanţi, deoarece există mai puţine reglementări pentru apa îmbuteliată decât pentru apa de la robinet!

în al doilea rând, este vorba despre plastic. Multe materiale plastice conţin o substanţă toxică cunoscută drept BPA sau „bisfenol-A" – un element sintetic care imită estrogenul şi e considerat un perturbator endocrin. Sistemul endocrin include toate glandele producătoare de hormoni, ceea ce înseamnă că BPA se face responsabil pentru ravagii asupra tiroidei, asupra suprarenalelor şi asupra glandelor care produc hormonii sexuali, punându-te în situaţie de risc faţă de numeroase afecţiuni. Şi, da, BPA este utilizat în sticlele pentru apă şi în multe alte recipiente de plastic, astfel încât are mână liberă să migreze în alimentele sau în lichidele din interior.

A treia cale prin care sticlele de plastic ne fac rău o reprezintă depozitarea lor în spaţiile pentru deşeuri. Toxinele se infiltrează în sol şi se evaporă în aer, revenind în cele din urmă sub formă de ploaie, uneori în apropierea depozitului de deşeuri, alteori la kilometri depărtare. Hrana cultivată în sol toxic sau udată de ploi toxice absoarbe otrăvurile. La fel se întâmplă şi cu vacile care mănâncă iarba crescută pe soluri de acest fel sau udată de asemenea ploi. în cele din urmă, toxinele se întorc în corpurile noastre, exercitând presiune asupra sistemului nostru imunitar şi cauzând noi probleme de sănătate.

În ultima vreme, s-a făcut destul de multă publicitate legată de plasticul fără BPA, dar haideţi, oameni buni, chiar credeţi că acest tip de plastic nu are în el şi alte substanţe chimice nocive? Aminteşte-ţi că „fără BPA" nu înseamnă „fără toxine". Fă-ţi ţie – şi întregii planete – o favoare: ia-ţi un termos din oţel inoxidabil – sau un recipient din sticlă –, umple-l cu apă filtrată şi poartă-l cu tine.

Groaznica triclorură de etilen

Nu am nevoie decât de trei litere – TCE – pentru a-ţi explica de ce este atât de important un filtru de apă. Triclorură de etilen (TCE) este un contaminant comun, dar extrem de letal. Se infiltrează în apele noastre subterane prin scurgeri de la unităţile industriale sau de la bazele militare, unde este utilizată pentru a curăţa tancuri, avioane, camioane şi alte maşini. Deoarece triclorură de etilen e folosită de o gamă largă de com-

panii – creatori de produse din piele, companii de curăţătorie, producători de avioane şi maşini – şi deoarece poate fi găsită în produse de uz casnic, inclusiv în adezivi, diluanţi, vopsele, decapante, suntem cu toţii mult mai expuşi la ea decât am putea crede.

De fapt, aproximativ zece la sută dintre locuitorii Statelor Unite au niveluri de TCE care pot fi detectate în sânge. De asemenea, TCE este frecvent găsit în laptele matern. S-ar putea să îl respiri odată cu aerul din jur sau ai putea să-l ingerezi odată cu apa de băut. E posibil, de asemenea, să fii expus la triclorură de etilen în cabina de duş, deoarece această substanţă este eliberată atunci când apa de la duş se transformă în abur.

Cabina ta de duş are nevoie de un filtru pentru că acolo te întâlneşti cu un dublu risc: prin plămâni respiri abur de triclorură de etilen, iar prin piele absorbi triclorură de etilen lichidă. Expunerile multiple, cronice, sunt cele mai rele dintre toate – mai ales atunci când iei în considerare faptul că TCE acţionează în mod specific pentru a ataca sistemul imunitar.

Această descoperire i se datorează dr. Kathleen Gilbert, de la Departamentul de Microbiologic şi Imunologie al Institutului de Cercetare de la Spitalul de Copii „Arkansas" din Little Rock. Dr. Gilbert a desfăşurat mai multe experimente cu şoareci, iar acestea au arătat că triclorura de eti- len poate perturba semnalele sistemului imunitar, determinându-l să producă anticorpi împotriva propriului ţesut.

Doze mari de TCE – poate comparabile cu nivelul la care ai ajunge dacă ai lucra într-o fabrică în care este utilizată TCE – par să activeze celulele T ale şoarecelui, determinându-le, se pare, să-i atace propriul organism. în plus, nivelul de inflamaţie la şoarecii testaţi a crescut, făcându-se remarcată, în special, proliferarea unui tip de celulă care a fost asociată cu lupusul şi cu alte boli autoimune.

Doze mici, cronice, de triclorură de etilen, comparabile poate cu acelea la care ai fi expus prin duş – declanşează atât inflamaţie, cât şi o boală care distruge ficatul, cunoscută sub numele de hepatită autoimună.

Există încă o mulţime de lucruri pe care nu le ştim despre triclorura de etilen, însă iată concluzia mea referitoare la

cercetările dr. Gilbert:

> Fie că locuieşti într-un oraş mare, fie într-o suburbie liniştită sau într-un sat, eşti potenţial expus la triclorura de etilen. Pericolul real cu care ne confruntăm – mai ales cei cu boli autoimune sau din spectrul autoimun – nu este, de fapt, un incident dramatic, singular, ci, mai degrabă, rezultatul expunerii cronice de nivel scăzut cu care se confruntă fiecare dintre noi în fiecare zi. Dr. Gilbert a fost primul cercetător care a făcut limpede acest lucru şi îi datorăm recunoştinţă pentru asta. Aceste cantităţi mici, dar neîncetate, de otravă continuă să exercite stres, stres şi iar stres asupra sistemului imunitar, producând inflamaţie cronică şi, în cele din urmă, autoimunitate.

Deci verifică produsele de uz casnic şi încearcă să le elimini pe cele care conţin TCE. în plus, te rog, instalează acel filtru de apă cu care să îţi poţi curăţa corpul fără ca, în acelaşi timp, să îl otrăveşti.

înfricoşătoarele fluoruri

Când a fost introdusă pe piaţă apa fluorurată, ca potenţial factor de prevenire a cariilor dentare, s-a făcut apel la un produs natural: fluorura de calciu. Acum, dacă în apă există fluor, acesta este de fapt fluorură de sodiu – un produs al deşeurilor toxice din industria aluminiului.

Da, ai citit corect. Fluorul din apa noastră de astăzi şi-a început viaţa ca nămol de deşeuri toxice. Companiile transformă acest nămol în fluorură de sodiu şi o vând guvernului, fapt ce reprezintă un mare profit pentru ele şi un risc major de sănătate pentru noi.

Parcă pentru a înrăutăţi şi mai mult lucrurile, cele mai multe surse publice de apă conţin, în plus faţă de fluor, clor şi bromură. Bromura apare, frecvent, şi în produsele de patiserie, de cofetărie sau de brutărie. Toate cele trei substanţe chimice intră în concurenţă, în corpul nostru, cu iodul, ducând adeseori la carenţă de iod. Cum glanda noastră tiroidă depinde de iod,

această tocană de chimicale ar putea fi, foarte bine, cauza creşterii galopante a frecvenţei cu care apar bolile tiroidiene.

Foarte puţine filtre de apă reuşesc să îndepărteze fluorură toxică. Vă îndemn pe toţi ca, în comunitatea voastră locală, să luaţi măsuri pentru protejarea sănătăţii, cerând eliminarea fluorurii.

A TREIA STRATEGIE: CUMPĂRĂ MÂNCARE CURATĂ

Ideal ar fi să consumi numai alimente organice. Vei cumpăra carne de animale hrănite cu iarbă, crescute pe păşune – şi, în general, de animale crescute în condiţii bio, iar fructele şi legumele vor fi şi ele organice. în mod ideal, de asemenea, îi vei sprijini pe micii fermieri locali – atâta timp cât aceştia cultivă organic. Nu toate fermele fac asta, aşa că asigură-te că îi întrebi pe agricultori ce fel de hrană au dat animalelor lor – nu porumb modificat genetic, nu soia sau lucernă, vă rog! – şi interesează-te şi de modul cum şi-au cultivat legumele (pentru mai multe informaţii în legătură cu organismele modificate genetic, vezi Anexa A).

Cu toate acestea, ştiu că mâncarea organică poate fi costisitoare. Deci, dacă trebuie să faci compromisuri, ai grijă la carne. Animalele se află în partea de sus a lanţului trofic, astfel încât, în cazul în care ele consumă alimente încărcate cu toxine şi contaminate cu metale grele, vei ingera aceste otrăvuri în cantitate de multe ori mărită. Carnea de animal crescut organic, păşunat, hrănit cu iarbă ar trebui să fie prioritatea ta (pentru mai multe informaţii în legătură cu metalele grele, vezi Anexa B).

în ceea ce priveşte fructele şi legumele, în cazul în care nu poţi cumpăra doar organice, verifică site-ul Environmental Working Group (www. ewg.org/foodnews) şi uită-te la listele Dirty Dozen Plus şi Clean 15. Dirty Dozen Plus sunt cele douăsprezece alimente susceptibile în mod special de a fi contaminate cu pesticide; alimentele din lista Clean 15, chiar şi atunci când sunt cultivate în mod convenţional, sunt mai sigure. Produsele de pe aceste liste se pot schimba, aşa că-ţi sugerez să le verifici în mod regulat, pentru a te asigura că te afli în

siguranţă. EWG are, de asemenea, liste bune pentru peştii mai puţin susceptibili de a fi contaminaţi cu mercur.

Legătura cu pesticidele

În lumea noastră modernă, a agriculturii corporatiste, este destul de sigur că, dacă mănânci alimente produse convenţional, eşti expus la pesticide. Pentru a face lucrurile şi mai rele, avem acum o mulţime de indicii că pesticidele nu sunt doar toxice, ci pot şi să declanşeze boli autoimune. Iată câteva dovezi legate de ceea ce se întâmplă cu agricultorii care lucrează zilnic cu pesticide:

> într-un studiu din 2007, trei sute de mii de certificate de deces, acoperind o perioadă de paisprezece ani, au arătat că agricultorii expuşi la pesticide deoarece lucrează în câmp prezintă mai multe riscuri de a muri din cauza unei boli autoimune.
> într-un alt studiu, s-a dovedit că fermierii expuşi la pesticide organo- clorurate de-a lungul întregii lor vieţi prezintă mai multe riscuri de a avea o cantitate sporită de anticorpi antinucleari (ANA) – un semn de lupus în plină desfăşurare sau incipient.
> Un al treilea studiu a constatat ca agricultorii care amestecă pesticide prezintă, de asemenea, mai multe riscuri de a suferi de lupus.

„Bine”, s-ar putea să te gândeşti. „îmi voi spăla mâncarea foarte atent, astfel încât toate pesticidele să fie eliminate.”

Scuze – nu o să se întâmple asta. Multe pesticide sunt sistemice, asta însemnând că ele devin parte integrantă a plantei şi a produselor sale. Un măr crescut într-o livadă plină de pesticide, de exemplu, a integrat pesticidele în acea parte a sa albă şi dulce care are un gust atât de bun; otrăvurile nu rămân doar în coajă. De aceea subliniez cât este de important să cumperi, pe cât se poate, organic, mai ales în cazul în care simptomele tale autoimune sau cele care te-au făcut să fii inclus în spectru nu dispar aşa de repede cum ai dori.

Renunţă la plastic

Oh, Doamne, dar ce nu este ambalat în plastic? Sunt înfăşurate în el majoritatea alimentelor, ceea ce înseamnă că acestea înglobează o parte consistentă de molecule toxice.

Plasticul încărcat cu BPA se găseşte în ambalajul alimentelor pe care le comanzi, în stratul interior al cutiilor (mai aproape de mâncarea ta!) şi în pungile pentru sandvişuri (alimente din nou!). Deci, dacă doreşti să reduci cantitatea de toxine la care eşti expus, gândeşte-te la câteva modalităţi creative de a diminua prezenţa plasticului. Şi te rog, dacă poţi, nu depozita alimente în niciun fel de plastic, inclusiv pungi – deoarece toxinele migrează în alimentele tale. Foloseşte sticla.

A existat o bună bucată de vreme în care, atunci când oamenii erau avertizaţi în legătură cu masele plastice, accentul era pus pe BPA, dar am fost mereu convinsă că materialele plastice, chiar şi fără BPA, sunt periculoase, iar în martie 2014, convingerea mea a fost confirmată. Neurologul George Bittner şi colegii săi au testat 455 de produse – din plastic, polistiren, un fel de plastic folosit la ambalarea produselor alimentare, plastic folosit la fabricarea de seringi hipodermice şi o listă înfricoşătoare de alte tipuri de plastic – şi au constatat că şaptezeci şi două la sută dintre ele eliberează în produsele alimentare, în medicamente şi în produsele de îngrijire personală ambalate în respectivele tipuri de plastic o cantitate semnificativă de toxină ce mimează estrogenul. Ceea ce trebuie să reţii este simplu, pozitiv şi dătător de speranţă: protejează-ţi sistemul imunitar prin evitarea plasticului, mai ales dacă suferi deja de o boală autoimună sau dacă te afli în spectru.

Aruncă teflonul

O substanţă care, potenţial, perturbă activitatea sistemului imunitar, numită acid perfluorooctanoic sau PFOA, a fost identificată în probele de sânge a 96 la sută dintre locuitorii SUA. Şi nu e de mirare: PFOA este un element-cheie în teflon, în vasele nonaderente, în cutiile rezistente la
grăsimi, în ceştile de cafea de unică folosinţă, dar şi în îmbrăcăminte, covoare Stainmaster, cipuri de calculator,

cabluri telefonice, piese auto şi podele.

Ştim cu toţii să ne ferim de BPA, care perturbă sistemul endocrin şi introduce estrogen în organism, creând dezechilibre care au fost legate de orice, de la infertilitate şi obezitate, până la modificări de comportament la copii. Dar există multe produse din plastic etichetate „BPA-free" care s-au dovedit a conţine substanţe chimice cu efecte similare. Iată un ghid legat de unele dintre aceste materiale plastice obişnuite şi de produsele şi materialele de uz frecvent în care pot fi găsite. Pentru a identifica uşor fiecare tip de plastic, uită-te la numărul ştanţat pe ambalaj.

Numărul de pe	**Surse obişnuite**	**Note v.'**
1. Tereftalat de polietilenă (PET sau PETE)	Sticle de suc si de apă, borcane de unt de arahide, sticle de ulei pentru gătit, recipiente de apă de gură, de ketchup şi de dressing pentru	Folosit pentru forma versatilă şi penrru faptul că este uşor, PET e plasticul utilizat în principal pentru sticle de suc şi apă. El conţine uneori stibiu, care poate mima estrogenul. PET poate fi folosit doar o dată şi începe să se descompună
2. Polietilenă de înaltă densitate (HDPE)	Biberoane, pungi de chipsuri, prăjituri şi cereale, jucării, tocătoare, tăvi pentru cuburi de gheaţă, cutii de lapte, de apă, de suc, ambalaje de	Comercializată ca un material robust şi rezistent la căldură, deşi unele grupuri de mediu îşi exprimă îngrijorarea faţă de riscul potenţial de infiltrare de ftalaţi în jucăriile pentru copii şi în biberoanele fabricate din polietilenă de
3. Policlorură de vinii (V sau PVC)	Ambalaje pentru mezeluri, folii de plastic, perdele de duş, inele de den- tiţie, detergenţi şi sticle cu	Poate elibera ftalaţi/cancerigeni în produse alimentare şi în băuturi, în special atunci când ambalajele încep să se uzeze, sunt puse în maşina de spălat vase sau sunt

4. Polietilenă de joasă densitate (LDPE)	Cutii pentru lapte, pungi de plastic, cești pentru băuturi reci sau fierbinți, recipiente pentru alimente	
5. Polipropilenă (PP)	Biberoane, căni pentru bebeluși, paie, sticle de medicamente, produse ale firmei Tupperware, recipiente pentru mezeluri, capace de sticlă, ambalaje de	Produsele în componența cărora intră PP sunt comercializate ca fiind rezistente la căldură, dar asta nu înseamnă decât că se topesc la temperaturi înalte, nu că sunt sănătoase și/sau că nu conțin substanțe chimice.
6. Polistiren (PS)	Cutii de alimente, cutii de ouă, ambalaje pentru carne și pește, ustensile, ambalaje de arahide	Cunoscut și sub numele de styrofoam, PS conține stiren, care poate mima estrogenul, iar expunerea la el pe termen lung poate provoca oboseală, tulburări de somn, anomalii limfatice, PS fiind și cancerigen. Deosebit de periculos atunci când e încălzit. Interzis în
7. Policarbonat (PC)	Boluri, farfurii, căni, sticle de apă reutilizabile, ambalaje pentru produse alimentare,	PC este derivat din BPA. Numeroase studii au ajuns la concluzia că urme, chiar fine, de BPA pot provoca tulburări endocrine, probleme de dezvoltare și
Acid polilactic (PLA)	Recipiente pentru alimente, ambalaje de fructe și legume, ambalaje de	PLA este comercializat ca biodegradabil, dar, de obicei, este fabricat din porumb modificat genetic și s-a dovedit că elimină

Din păcate, nu știm tot atât de multe despre modul în care ne afectează acidul perfluorooctanoic (PFOA). Cu toate acestea, o lucrare publicată de Universitatea din Stockholm, Unitatea de Toxicologie Biochimică, raportează că oamenii de știință nu au

putut găsi o doză suficient de scăzută de PFOA încât aceasta să nu fi a modificat în permanenţă funcţionarea celulelor noastre imunitare.

Deci nu găti legumele organice şi carnea de animal păşunat într-o tigaie toxică. Evită vasele nonaderente şi elimină încă o sursă de expunere zilnică, de nivel scăzut, la toxine, deoarece reprezintă o ameninţare pentru sistemul imunitar.

A PATRA STRATEGIE: CUMPĂRĂ COSMETICE CURATE

Dacă îţi menţii doar un standard minim de igienă, te expui la o gamă largă de substanţe chimice industriale. înţeleg că majoritatea oamenilor nu pot să intre în baie, să arunce din ea totul şi să o ia, pur şi simplu, de la capăt, deşi, dacă te lupţi cu adevărat cu simptome sau eşti preocupat de faptul că te afli foarte sus în spectrul autoimun, acest lucru ar fi un mare pas înainte.

Dacă nu simţi că situaţia e una de mare urgenţă sau, pur şi simplu, nu poţi concepe o schimbare rapidă, e în regulă. Fă-o în următoarele trei luni, cumpărând produse fără toxine pentru a le înlocui pe cele care ţi se termină. În cele din urmă, vei elimina un factor major de stres la adresa sistemului tău imunitar.

Ştiu că e greu să vezi în acele sticle parfumate, cu produse de spălare a corpului, nişte ameninţări, dar, crede-mă, chiar aşa sunt. Sau, mai degrabă, nu mă crede, verifică ingredientele tu însuţi. Iată-le pe primele de care trebuie să te fereşti. Lista e în permanentă schimbare, dar, întrucât conţine aproximativ treizeci de substanţe, este poreclită „The Dirty Thirty" (Treizeci de.substanţe murdare).

- Aluminiu-zirconiu şi alţi compuşi de aluminiu
- Acetat de benzii
- Clorură de benzalconiu şi clorură de benzetoniu
- Bronopol
- Butii acetat
- Butilat hidroxitoluen (BHT) şi hidroxianisol butilat (BHA)
- Etoxilat
- Gudron de cărbune

- Cocamidă DEA şi lauramidă DEA
- Dietanolamină (DEA)
- Acetat etilic
- Formaldehidă
- Conservanţi cu eliberare de formaldehidă (Quaternium-15, DMDM hidantoină, diazolidinil uree şi imidazolidinil uree)
- Aromă (parfum)
- Hidrochinonă
- Iodopropinil butilcarbamat
- Plumb şi compuşi
- Metilisotiazolinonă (MI/MCI/MIT) şi meticloroisotiazolinonă
- Parabeni (metil, etil, propil şi butii)
- Petrolat
- Ftalaţi (dibutil ftalaţi)

Parabenii imită efectele estrogenului. Nici bărbaţii şi nici femeile nu au nevoie, mulţumim pentru ofertă, de mai mult estrogen în corpul lor. Uită-te pe lista de ingrediente şi, dacă vezi termenul „paraben" chiar şi la sfârşitul unui cuvânt (de exemplu, „metilparaben"), fereşte-te! Ftalaţii imită, de asemenea, efectele estrogenului.

De asemenea, trebuie să verifici dacă nu există gluten, cereale, leguminoase şi produse lactate – da! – în şampon, în pastă de dinţi, în cremă... Dacă nu mă crezi, îţi recomand să petreci doar zece minute pentru a verifica şampoanele şi cremele pentru hidratare din orice magazin cosmetic sau chiar din aripa de „îngrijire personală" a magazinului tău „organic" preferat. Dacă nu întâlneşti gluten şi grâu, poţi fi aproape sigur că vei da peste alte ingrediente care îţi vor inflama organismul, cum ar fi ovăzul, soia şi produsele lactate. E destul de rău ce se întâmplă cu organismul tău atunci când ingurgitezi lucrurile astea. Ce crezi că se petrece atunci când le aplici pe piele – cel mai mare organ din corpul tău – de mai multe ori pe zi, sub formă de şampon, de balsam, de săpun de corp, de gel de duş şi de cremă hidratantă, ca să nu mai vorbesc despre toate celelalte toxine pe care le absorbi prin deodorant, prin tonifiant, prin exfoliant şi prin cosmetice?

Nu te lăsa păcălit de titulatura „organic" sau de „numai ingrediente naturale" de pe etichetă; uită-te la ingrediente. Din

fericire, există opţiuni mai sigure.

FOLOSEŞTE-ŢI RESURSELE

Bine, acum cunoşti principalele mele patru metode de reducere a toxinelor. Dacă doreşti să mergi mai departe – dacă ţi-ar plăcea să afli mai multe despre felul cum poţi face teste pentru metale grele, despre cum poţi face faţă problemei mucegaiului toxic, cum poţi afla informaţii legate de stomatologia biologică sau cum poţi elimina toxinele din mediul de acasă –, vezi Anexele B, C, D şi E.

SA UŞURĂM POVARA METALELOR GRELE

Mulţi dintre pacienţii mei se confruntă şi cu alte substanţe toxice: metalele grele. Iau în considerare acest lucru în cazul celor care au avut parte de o expunere îndelungată la metale grele: plombe dentare de argint; o dietă bogată în ton, în peşte-spadă şi în alţi peşti mari, plini de mercur; sau un alt tip de expunere – la mediul ambiant. Metalele grele sunt, de asemenea, ceea ce caut în cazul în care dieta, de una singură, nu are un efect atât de rapid pe cât mi-aş dori. În mod obişnuit, îi testez pe mulţi dintre pacienţii mei care suferă de boli autoimune sau care se află în spectru pentru aluminiu, arsenic, cadmiu, mercur şi plumb.

Dacă doreşti să faci teste pentru metalele grele, găseşte un specialist în medicina funcţională. Pentru mai multe informaţii cu privire la tipurile de teste pe care le-ai putea lua în considerare, vezi Anexa B.

În acest moment, s-ar putea să te gândeşti: „Metale grele? Cum aş putea fi expus vreodată la ele?” Ei bine, să trecem în revistă unele dintre cele mai frecvente posibilităţi şi vom afla.

Plumb

Eu fac teste pentru plumb deoarece plumbul e un metal greu des întâlnit. în anii 1970, folosirea lui în benzină a fost interzisă, dar au mai trecut douăzeci ani până a fost eliminat complet. Plumbul fusese folosit anterior în compoziţia vopselelor şi mai poate fi găsit în conductele vechi. Deşi staţiile de epurare a apei

se asigură că în apa lor nu există plumb, te poţi alege cu o doză considerabilă din acesta dacă conductele care ajung la casa ta sunt de modă veche. (Noile conducte sunt căptuşite cu folie de plastic care conţine PCB – bifenil policlorurat. Acesta cauzează alte tipuri de probleme de sănătate, deci du-te şi instalează-ţi un filtru de apă!)

Iată şi un loc ciudat în care poţi găsi metale grele toxice: buzele tale. Circa patru sute de nuanţe de ruj conţin urme de plumb. Lupte furioase în legătură cu interzicerea plumbului în rujuri au loc începând din anii 1990. în cazul în care ideea de a pune otravă pe buze te deranjează, caută produse cosmetice mult mai sigure.

Ceramica şi jucăriile din China reprezintă o altă sursă de plumb, deoarece standardele chinezeşti în privinţa produselor toxice sunt chiar mai joase decât ale noastre. Pot atesta personal prezenţa pe scară largă a plumbului în rândul populaţiei SUA; când fac teste, găsesc mereu niveluri crescute de plumb. Apropo, cercetătorii au descoperit o mulţime de legături între plumb şi lupus, fapt ce mă face să bănuiesc că plumbul este implicat şi în alte boli autoimune.

Mercur

Atât de multe persoane sunt expuse la mercur, că eu, de regulă, caut, prin teste, şi prezenţa acestuia. Gândeşte-te doar în cât de multe locuri apare mercurul:

- Cosmetice
- Plombe dentare
- Peşti
- Pesticide
- Creme pentru albit pielea
- Vaccinuri

Mercurul este, de asemenea, prezent în aer, în apropierea centralelor pentru arderea cărbunelui. Ulterior, el se infiltrează în sol, de unde îşi croieşte drum în plante şi în apă, iar de acolo în peştii şi în animalele mici care mănâncă acele plante şi beau sau înoată în acea apă... şi de acolo

în peştii mari şi în animalele care le mănâncă pe cele mici... şi de acolo în aceia dintre noi care mănâncă peşte şi carne. (Poate vrei să afli că somonul Wild King nu mănâncă alţi peşti, astfel încât, faţă de alte specii, sunt mai puţine şanse ca el să fie plin de mercur.)

Arsenic

Dacă eşti un fan al romanelor poliţiste, ai putea crede că arsenicul apare numai în vechile cărţi britanice cu crime – tipul de povestiri a căror acţiune se petrece în satele englezeşti liniştite, cu magazine de ceai şi cu bătrâne doamne. Din păcate, arsenicul e atât de răspândit în lumea noastră, încât eu, de rutină, fac teste pentru a-l depista. (Tehnic vorbind, arsenicul nu e un metal greu, ci un *aliaj* de metale grele, un amestec de metal cu alte elemente. Totuşi, e un factor toxic important, care poate declanşa sau înrăutăţi o boală autoimună, motiv pentru care îl includ în acest capitol.)

În unele zone, s-ar putea să fii expus la arsenic prin intermediul apei potabile. Arsenicul se găseşte, de asemenea, în sol, iar în acest caz, îşi croieşte drum în orez, în legume şi în fructe. Recent s-a raportat, chiar, arsenic în sucul de mere. Arsenicul se găseşte şi în lemnele tratate folosite pentru podele, iar în India şi China îşi face simţită prezenţa în condimente. O, da, iar fermele industriale pun arsenic în hrana pentru pui — şi asta în mod *deliberat*. Deci, acum, pe lângă expunerea la mercurul din peşte, suntem expuşi şi la arsenicul din pui.

Mintea mea tot nu poate pricepe cum e posibil ca arsenicul să fie folosit în hrana animalelor, dar el este utilizat încă din 1940 şi se pare că reduce cantitatea de alimente necesară puilor. Fiind o otravă puternică, arsenicul luptă cu unele boli comune ale păsărilor de curte şi sprijină dezvoltarea vasculară şi a ţesuturilor – pare absurd, ştiu, dar e adevărat. Din punct de vedere istoric, potrivit unui raport al Bloomberg.com din 2013, circa şaptezeci la sută dintre păsările de curte din SUA au primit medicamente pe bază de arsenic. FDA a interzis trei asemenea medicamente utilizate la păsările de curte şi în alimentaţia porcinelor, dar cine ştie cât de multe au rămas neinterzise?

Apropo, arsenicul rezidual din orez provine din apa în care stau culturile de orez, dar şi din fecalele de păsări de curte care sunt utilizate pentru îngrăşăminte. Iar dacă asta nu te supără destul, ia în considerare faptul [155]
că multe cereale pe bază de orez – aliment major pentru numeroşi copii – conţin niveluri de arsenic de aproximativ cinci ori mai mari decât cele prezente în fulgii de ovăz.

RISCURI LEGATE DE ECHIPAMENTELE ELECTRONICE

Un domeniu care produce o îngrijorare tot mai mare este cel al câmpurilor electromagnetice (CEM), zonă încărcată cu radiaţii produse de dispozitivele electrice şi electronice, inclusiv calculatoare, televizoare, telefoane mobile, cuptoare cu microunde şi altele asemenea. Deşi aparate electrice există de mai mult timp, dispozitive electronice avem de doar câteva zeci de ani, deci nu sunt prea multe studii pe termen lung cu privire la efectele lor. Totuşi, puţinele care au început să apară sunt destul de alarmante, mai ales pentru aceia dintre noi care au boli autoimune sau se află într-o zonă superioară a spectrului.

Acum, am de gând să fiu foarte sinceră cu tine: nu dau sfaturi pe care nu le pot urma. Partea din mine care citeşte cele mai recente informaţii ştiinţifice vrea să închidă dispozitivele electronice din casa mea pentru totdeauna. Partea din mine care locuieşte în lumea reală spune: „Să trăiesc fără calculator, fără telefon mobil? Niciodată!"

Deci iată cele mai potrivite compromisuri pe care le pot sugera, pe care mă simt capabilă să le fac şi pe care le practic eu însămi:

- **Opreşte routerul în fiecare noapte.** Nu îl utilizezi atunci, aşa că de ce te-ai expune la mai multe radiaţii electronice în timp ce dormi?
- **Nu ţine niciodată pe corpul tău un telefon mobil pornit.** Transportă-l într-o geantă sau ţine-l pe modul avion în timp ce acesta se află în buzunar sau în sutien.
- **Nu ţine niciodată un telefon mobil lângă capul tău. Utilizează modul difuzor sau căştile.**

- **Dacă vrei să ţii telefonul mobil lângă pat noaptea, pune-l pe modul avion.** În acest fel, îl poţi utiliza în continuare pe post de ceas deşteptător, cum fac eu.

Ce se află în gura ta

Metalele grele şi alte surse potenţiale de inflamaţie nu se află doar „acolo", în mediul înconjurător. Ele stau ascunse şi în gura ta, expunân- du-te exact la tipul de asalt cronic, de grad scăzut, de care trebuie să fii cel mai preocupat:

Obturaţii de canal. Acestea se pot infecta, devenind o sursă continuă de inflamaţie, ce exercită stres asupra sistemului imunitar.

Molari de minte. Dacă i-ai îndepărtat, ar putea rămâne o cavitate (o gaură în os) care s-ar putea inflama sau s-ar putea umple de infecţii. **Poduri, şuruburi şi coroane de porţelan.** într-o varietate de moduri, fiecare dintre aceste componente dentare pot să te expună la toxine, la metale grele şi la inflamaţii.

Plombe de argint. Sunt realizate cu un amalgam de cupru, argint şi mercur care infiltrează toxine în fluxul sangvin, aşa că le-aş recomanda tuturor să înlocuiască plombele de metal cu unele de porţelan, la un dentist biologic – acel medic dentist care cunoaşte pericolele reprezentate de metalele grele şi a învăţat să le elimine în condiţii de siguranţă. Un medic dentist clasic ar putea face, teoretic, şi el această modificare, dar probabil nu va şti cum să o facă astfel încât să nu lase vaporii de mercur să penetreze bariera hematoencefalică şi să ajungă în creierul tău. Pentru mai multe informaţii, resurse şi sugestii cu privire la modul de a găsi un dentist biologic, vezi Anexa D.

Mucegaiuri şi micotoxine

Una dintre cele mai grave probleme peste care dau în practica mea este legată de micotoxine, compuşi organici volatili (COV) care sunt emanaţi de anumite tipuri de mucegaiuri. În ciuda evidenţei, cei mai mulţi oameni nici nu îşi dau seama că sunt afectaţi de micotoxine.

Cum au putut sta micotoxinele nedetectate de „radar" până în prezent? Ei bine, în primul rând, trei sferturi din populaţie are gene ce pot combate fără simptome efectele micotoxinelor. Ai putea fi afectat de micotoxine în timp ce tot restul familiei tale se simte foarte bine – chiar şi alţi membri ai acesteia care suferă de boli autoimune.

Apoi, de asemenea, este greu de crezut că un lucru care nu se poate vedea reprezintă o problemă şi cele mai multe mucegaiuri nu sunt prezente în aer liber. Ele se ascund sub podea sau în perete sau în spaţiul dintre fereastră şi rama acesteia. Dacă se află în casa ta, e destul de greu să le detectezi, iar dacă se găsesc undeva într-o şcoală sau într-un birou, s-ar putea să nu ai acces la ele niciodată. Cu toate acestea, toxinele sunt eliberate în aer şi te afectează în fiecare zi.

În cele din urmă, mucegaiurile reprezintă o problemă subestimată, deoarece majoritatea medicilor nu ştiu prea multe despre ele. Chiar şi cei mai mulţi specialişti în medicină funcţională sunt, din păcate, ignoranţi în privinţa mucegaiurilor şi a micotoxinelor. Mie însămi subiectul mi-a devenit familiar abia după ce biroul pe care îl închiriasem a fost infestat în urma unei furtuni puternice şi am realizat că ne afecta, pe mine şi pe un alt membru al personalului, atât de mult, încât a trebuit să ne mutăm.

Deci, dacă apari în cabinetul medicului tău curant cu o problemă legată de micotoxine, este foarte probabil să nu fii diagnosticat corect. Nici eu nu aduc de obicei în discuţie subiectul la prima întâlnire cu un pacient, pentru că marea majoritate a oamenilor pe care îi tratez se simt pur şi simplu mai bine urmând Metoda Myers – eliminând factorii inflamanţi din dieta lor, vindecându-şi sistemul digestiv şi sprijinind funcţionarea sistemului lor imunitar. Cu toate acestea, eu încep să investighez posibilitatea unei reacţii la micotoxine când:

- dieta singură nu pare să facă o treabă destul de bună;
- un pacient are simptome foarte ciudate, care nu se leagă între ele;
- un pacient dezvoltă o boală autoimună din senin;
- un pacient are candida recurentă sau alte tipuri de

suprapopulare cu fungi, în ciuda faptului că urmează Metoda Myers şi a fost tratat prompt.

Oamenii sunt adesea sceptici în privinţa mucegaiului din casă în cazul în care se îmbolnăveşte un singur membru al familiei, dar aminteşte-ţi – numai un sfert din populaţie are gene care fac ca oamenii să fie vulnerabili la micotoxine.

Am întâlnit însă şi numeroase situaţii în care mucegaiurile au îmbolnăvit mai mult de un membru al unei familii. Odată, am tratat un băieţel în vârstă de doi ani care a venit la mine cu cel mai rău caz de eczemă pe care l-am văzut vreodată: braţele şi picioarele îi erau pline de zgârieturi. Era atât de puternic afectat, că singurele alimente pe care le putea digera erau carnea şi orezul. După mai multe episoade de candida care au exacerbat şi mai mult eczemele, ne-am dat seama, în cele din urmă, că problema o reprezenta mucegaiul din casă, iar familia a reuşit să-l îndepărteze. Starea copilului s-a îmbunătăţit rapid, până la punctul în care acesta, pentru prima dată, a putut mânca o gamă completă de alimente aprobate de Metoda Myers – carne, fructe şi legume. (Am fost fericită să elimin orezul, care nu era ideal pentru el pe termen lung, dar fusese unul dintre cele două alimente pe care le putuse tolera pe termen scurt.)

Şi, minunea minunilor, atunci când mucegaiul a dispărut, mama băiatului a putut să renunţe la antidepresive (sub supravegherea medicului ei, desigur). Ea nu făcuse legătura între problema ei „psihică" şi prezenţa fizică a micotoxinelor, dar, în mod clar, mucegaiul toxic fusese un factor major în problemele ei şi ale fiului ei.

Dacă bănuieşti că mucegaiul toxic cauzează şi simptomele tale, vezi Anexa C, pentru mai multe informaţii cu privire la felul cum trebuie să acţionezi în continuare. Acest lucru ar putea avea un rol însemnat în stabilizarea bolii sau în prevenirea înaintării tale în spectru.

Procesul natural de detoxifiere a organismului tău

în mod ideal, vrei să împiedici toxinele să-ţi intre în organism.

însă, odată ce ele sunt înăuntru, trebuie să le elimini – prin urină, prin materii fecale şi prin transpiraţie.

Această detoxifiere este un proces în două faze, care necesită transformarea toxinelor din liposolubile (dizolvabile în grăsimi, ceea ce înseamnă că pot fi stocate în corpul tău) în hidrosolubile (dizolvabile în apă, pentru a le putea elimina). în cazul în care corpul tău trece doar prin Faza I, fără a ajunge în Faza a Il-a, ai probleme mai mari decât atunci când corpul tău nu a început detoxifierea deloc, pentru că, de fapt, Faza I te expune la toxine care altfel ar fi depozitate în condiţii de siguranţă în grăsimea ta.

TRANSPIRAŢIE ÎN SAUNĂ

Saunele sunt o modalitate foarte bună de a transpira zi de zi, mai ales dacă îţi e greu să faci exerciţii fizice. Multe companii produc acum saune cu infraroşu pe care le poţi instala în propria casă, ba fac chiar saune „solo", pliabile, concepute pentru a funcţiona într-un apartament de mici dimensiuni.

Cea mai mare parte a acestui proces se desfăşoară în ficat şi are nevoie de cofactori – produse chimice specifice care permit corpul tău să treacă la Faza a Il-a. M-am asigurat că Metoda Myers furnizează cofactorii de care ai nevoie, prin alimente bogate în substanţe nutritive şi prin suplimente de înaltă calitate.

Corpului tău îi trebuie, de asemenea, multă energie pentru a finaliza Faza a Il-a. în consecinţă, Metoda Myers îţi oferă o mulţime de proteine.

N-am recomandat niciodată repaus alimentar sau posturi prelungite. Aşa cum tocmai am văzut, corpul tău are nevoie de energie şi de alte elemente nutritive vitale pentru dezintoxicare. Dacă ţii post, procesul de de- toxifiere ar putea stagna în Faza I, lăsându-te într-o situaţie mai rea decât înainte.

Intestinul subţire are, de asemenea, un rol esenţial în procesul de de- toxifiere: multe toxine sunt procesate în interiorul lui şi nu se împrăştie în restul corpului. Ai nevoie de un intestin sănătos pentru ca procesul să funcţioneze bine şi, din fericire, Metoda Myers are grijă de asta. Tu asi- gură-te că faci tipul potrivit de exerciţii fizice, că bei multă apă filtrată şi că îi oferi organismului tău suplimente de înaltă calitate, pentru a sprijini detoxifierea.

Gloriosul glutation

Glutationul este cel mai mare detoxifiant din organism. Fiecare celulă din corpul tău conţine puţin din această substanţă vitală, dar cea mai mare concentraţie se găseşte în celulele ficatului – organul tău principal de dezintoxicare. Glutationul ajută la eliminarea toxinelor din corp prin faptul că se leagă de moleculele radicalilor liberi care distrug ţesutul. Glutationul se leagă şi de mercur.

Dacă nu ai suficient glutation, toxinele rămân în corpul tău mai mult timp sau sunt stocate în celulele tale adipoase, de unde ar putea declanşa ravagii în sistemul tău imunitar. Metoda Myers îţi ajută organismul să producă propriul glutation, deoarece mănânci o mulţime de usturoi, de ceapă şi de legume crucifere (broccoli, varză, conopidă şi varză Kale). Vei lua, de asemenea, un supliment special cu glutation.

Iată însă unde va trebui să fii atent. Cele mai multe tipuri de glutation nu sunt bine absorbite în intestin, deoarece se descompun înainte de a pătrunde în celule. Se afirmă că forma *lipozomală* de glutation este capabilă totuşi să pătrundă în celule, dar nu am găsit-o eficace nici personal, nici în clinica mea. Însă forma *acetilată* a acestui supliment nu se descompune. Avem şi o formă acetilată, produsă cu ajutorul nanotehnologiei, pentru a face mai uşoară absorbţia acestui supliment în corpul tău. Da, poţi cumpăra versiuni mai ieftine de glutation, dar ele vor fi, practic, ineficiente. Când vine vorba de suplimente, cu siguranţă se potriveşte vorba „Cât dai, atâta face”.

Importanţa geneticii

Medicina funcţională este o medicină personalizată – tratăm fiecare pacient în mod individual. Nu observ acest lucru mai clar ca atunci când studiez trăsăturile genetice ale pacienţilor mei, în special SNP-urile lor.

SNP – pronunţat „snip” — este prescurtarea alăturării terminologice care desemnează polimorfismul uninucleotidic – un mod mai elegant de a spune „mutaţie genetică”. (Literal, este o variaţie în modul în care e secvenţiat ADN-ul de-a lungul unei

gene.) SNP-urile ne pot afecta în tot felul de moduri, inclusiv atunci când vine vorba de dezintoxicare.

De exemplu, gena MTHFR ne ajută să combinăm metalele grele cu metilul, proces care ne permite să le eliminăm din corpul nostru. Ai nevoie de B6, de B12 şi de acid folie pentru ca procesul să funcţioneze, dar mutaţiile genei MTHFR pot împiedica lucrurile să meargă aşa cum trebuie.

Cunosc foarte bine această problemă pentru că eu însămi „beneficiez" de două dintre aceste mutaţii şi, de asemenea, mulţi dintre pacienţii mei au una sau două dintre ele. Ca rezultat, eliminăm un procent mult mai mic de metale grele decât ar trebui. Pentru a compensa, trebuie să luăm doze foarte mari, special premetilate, de B6, B12 şi acid folie. Şi cum eliminarea metalelor grele este mult mai grea pentru noi decât pentru restul populaţiei, trebuie să fim şi mai atenţi la expunere, ca s-o putem evita.

Aproximativ cincizeci la sută din populaţie are o mutaţie MTHFR şi aproximativ douăzeci la sută are două. Dacă ai o afecţiune autoimună sau te afli sus în spectru, îţi recomand să îi ceri medicului tău să te testeze pentru această mutaţie, astfel încât să te poţi proteja cu suplimentele potrivite.

O altă SNP importantă apare pe gena GMSTl. Aceasta genă ne permite să procesăm glutationul, care, după cum am menţionat, este un su- port-cheie pentru detoxifiere. Dacă ai un SNP GMSTl, trebuie să creşti aportul de legume crucifere (broccoli, varză, conopidă şi varză Kale) şi să iei suplimente pentru detoxifiere: glutation, acid alfalipoic (ALA), armu- rariu, NAC (N-acetilcisteină) şi magneziu.

în cele din urmă, gena COMT codează proteina cunoscută sub numele COMT – catecol-O-metiltransferază. COMT este enzima ce ne permite să procesăm mai multe substanţe chimice cerebrale cheie, inclusiv dopami- na, epinefrina şi norepinefrina, care ne incită şi ne dau energie. Persoanele cu SNP COMT par să găsească viaţa mai plină de satisfacţii, dar, totodată, par să întâmpine mai multe dificultăţi cu metabolizarea estrogenului (fapt ce măreşte riscul ca femeile să dezvolte cancer de sân), a alcoolului şi a altor câteva toxine. Enzima COMT ajută, de asemenea, la detoxifiere în ficat şi în intestin şi, la fel ca MTHFR,

se bazează pe vitaminele B. Deci, dacă ai SNP COMT, ar trebui să iei doze premetilate de vitamina B.

Există prea puține suplimente

După cum ai constatat până acum, trăim într-o lume toxică. Nu ne putem permite să facem detoxifiere doar o dată sau de două ori pe an, trebuie să ne sprijinim căile de eliminare a toxinelor în fiecare zi.

Dacă te afli destul de jos în spectrul autoimun, ai putea reuși să faci dezintoxicarea numai prin substanțele nutritive pe care le obții din alimente. Dar, dacă ai o boală autoimună, te afli sus în spectru sau ai oricare dintre SNP-urile despre care am discutat, așa că trebuie să iei suplimente.

Ar trebui să te avertizez că industria suplimentelor nu este prea bine reglementată, astfel că trebuie să te asiguri întotdeauna că îți achiziționezi produse de calitate înaltă. Orice marcă de suplimente ai alege, asigură-te că suplimentele sunt bine testate, că fabricile au respectat bunele practici și că produsele sunt de înaltă calitate, fără gluten și lactate.

Cum a reușit Claire să reducă nivelul toxinelor din organismul ei

Când Claire și-a dat pentru prima oară seama la cât de multe toxine era expusă și cât de mare era povara toxică pe care o ducea, s-a simțit copleșită și descurajată.

— Mă simt încolțită – mi-a spus ea. Ca și cum toate așteaptă doar să sară la mine și să îmi facă rău.

Am încurajat-o să transforme sentimentele de frică în angajamente de a acționa și i-am amintit că este bine să înceapă cu pași mici și să rezolve lucrurile pe rând. La urma urmei, după cum vom vedea în capitolul următor, stresul este și el rău pentru starea ta autoimună. Să nu lăsăm anxietatea legată de încărcătura toxică să creeze un nou tip de problemă!

Claire era deja hotărâtă să urmeze dieta Metodei Myers, inclusiv protocolul celor patru R pentru vindecarea sistemului digestiv. Și, de îndată ce a început dieta, Claire a decis ca, în

acelaşi timp, să parcurgă cele patru etape-cheie de detoxifiere pe care i le-am sugerat: filtrele de aer HEPA pentru casă şi pentru locul ei de muncă; filtrele de apă pentru toate robinetele, plus un termos din oţel inoxidabil; alimentele ecologice, preparate fără teflon şi depozitate fără plastic; şi înlocuirea treptată a produselor de îngrijire personală.

— Fac toate aceste lucruri în fiecare zi, uneori chiar de mai multe ori – mi-a spus ea. Mănânc, beau, fac duş şi folosesc produse de corp tot timpul, aşa că aş dori ca aceste alegeri să sprijine sistemul meu imunitar şi nu să îl slăbească.

Claire s-a gândit că, după treizeci de zile în care va urma Metoda Myers, va putea găsi un nou impuls energetic pentru a face unele modificări suplimentare. În acel moment, mi-a spus, putea să ia în considerare înlocuirea produselor de ei de curăţat şi trecerea la o curăţare chimică

ecologică, ba chiar cumpărarea unei saltele organice (a se vedea Anexa E). Faptul că a început cu lucruri mici şi a înaintat pas cu pas a ajutat-o pe Claire să se simtă puternică, nu copleşită.

Claire a avut parte de o recompensă imediată pentru combinarea planului de alimentaţie, a celor patru R, cu aceşti paşi importanţi de dezintoxicare. În termen de câteva săptămâni, ea a experimentat o scădere semnificativă a simptomelor şi o creştere la fel de semnificativă a energiei. Pentru prima dată într-un timp îndelungat, mi-a spus Claire, s-a simţit „normală din nou, ca şi cum mi-aş fi recâştigat şinele. E atât de bine să obţii acel sine înapoi!"

— Mi-aş fi dorit să nu fi avut de-a face cu toate acestea, a spus ea la sfârşitul ultimei noastre întrevederi. Dar, din moment ce s-a întâmplat aşa, cel puţin deţin informaţiile şi resursele de care am nevoie. Şi e uimitor cum anumite schimbări, chiar şi mici, pot crea o diferenţă mare.

Capitolul 7

Să vindecăm infecţiile şi să reducem stresul

Pacienta mea Jasmine se simţea îngrijorată.

Era o femeie de patruzeci şi ceva de ani, mamă a unui fiu. Şi ea, şi soţul ei făceau naveta, iar Jasmine avea un loc de muncă solicitant, de profesoară la o universitate locală. Venise la mine în urmă cu şase luni, plină de speranţă. După ce dusese o luptă susţinută cu boala Basedow-Graves – aceeaşi maladie autoimună de care sufăr şi eu –, Jasmine găsi, în final, o oarecare uşurare în munca noastră împreună. Nu mai trebuia să facă faţă unor

atacuri de panică oribile, care puteau lovi în orice moment, chiar şi în timp ce ea preda sau lua cina cu fiul ei. Mâinile nu-i mai tremurau atunci când ţineau o furculiţă sau un stilou. Şi, după luni de insomnie persistentă, care o ţinuseră încontinuu frustrată şi sleită de puteri, putea, în sfârşit, să doarmă toată noaptea.

Cu toate acestea, Jasmine era încă pe medicamente, pentru a opri producţia excesivă de hormon tiroidian a glandei ei – iar acele medicamentele aveau efecte secundare. În mod ironic, tratamentul redusese prea mult activitatea tiroidei, aşa că Jasmine trăia acum experienţa opusă: obosea, avea constipaţie, pielea îi era uscată şi crăpată – toate aceste reacţii fiind asociate cu o activitate tiroidiană scăzută. În ciuda dietei sănătoase, Jasmine începuse, de asemenea, să ia în greutate.

— Aceste efecte secundare sunt atât de greu de suportat – mi-a spus Jasmine. Vreau să scap de greutatea în plus. Vreau înapoi vechea mea energie. Şi vreau să renunţ cu totul la medicamente!

Până în acel moment, în ciuda hotărârii şi seriozităţii ei de a urma planul de alimentaţie al Metodei Myers şi de a-şi vindeca sistemul digestiv, Jasmine nu reuşise să atingă acest obiectiv.

— Dr. Myers, m-a întrebat ea, respectuoasă, dar dornică de un răspuns, numai atâta pot spera să obţin?

— Fără îndoială, se poate mai mult, i-am spus eu. Ştiu că putem face mai multe progrese. Pentru asta – i-am explicat –, ar trebui să apelăm la al patrulea pilon al Metodei Myers: să vindecăm infecţiile şi să reducem stresul.

I-am explicat lui Jasmine că, deşi dieta şi vindecarea sistemului digestiv pot conduce la îmbunătăţiri radicale pentru mulţi pacienţi, uneori ele nu sunt suficiente. Câteodată, e necesar să ne ocupăm de infecţiile frecvent asociate cu scleroza multiplă, cu lupusul şi cu alte boli autoimune.

Jasmine m-a privit încurcată.

— Dar credeam că ne-am ocupat deja de infecţii, a spus ea. De candida şi de suprapopularea bacteriană a intestinului subţire am scăpat cu luni în urmă!

— Da, i-am răspuns, dar există şi alte infecţii cauzate de virusuri sau de diferite tipuri de bacterii care pot provoca probleme. De exemplu, virusul herpetic şi virusul ce provoacă mononucleoza, Epstein-Barr, pot declanşa, de asemenea,

probleme de autoimunitate, la fel ca bacteria E. coli.

Am continuat să o lămuresc pe Jasmine că aceste tipuri de infecţii pot declanşa o boală autoimună sau pot pricinui un episod acut cuiva care a ajuns la stabilizare. În plus, i-am explicat, şi stresul poate declanşa infecţii ce par vindecate sau poate agrava bolile autoimune. De asemenea, el poate face să apară o boală autoimună – fie că în acest proces este implicată o infecţie, fie că nu. Stresul poate provoca şi creştere în greutate, care este ea însăşi inflamatorie – iar inflamaţia suplimentară apăsa ca o povară în plus asupra sistemului imunitar al lui Jasmine.

Când am vorbit despre stres, Jasmine a dat din cap. Fiind o femeie puternică, dintr-o familie de imigranţi, era obişnuită să se confrunte cu probleme şi avusese parte de o mulţime în ultimele luni. Finanţarea departamentului ei tocmai fusese diminuată. Căsnicia la distanţe lungi nu era simplă. Iar fiul ei tocmai fusese diagnosticat cu dizabilităţi de învăţare.

— Bine, atunci, i-am spus lui Jasmine. Este minunat că ţi-ai vindecat sistemul digestiv şi că urmezi, în continuare, un regim alimentar sănătos – de altfel, cu multe rezultate bune. Acum vom trece la un alt nivel. Următorii noştri paşi vor fi vindecarea infecţiilor şi uşurarea poverii stresului.

Cel de-al patrulea pilon

Până acum, ai auzit de primiitrei piloni aiMetodei Myers:

1. Vindecă-ţi sistemul digestiv.
2. Scapă de gluten, de cereale şi leguminoase şi de altealimente care ca uzează inflamaţii cronice.
3. Redu cantitatea de toxine dinorganism.

A venit momentul să ne ocupăm de cel de-al patrulea pilon al Metodei Myers:

4. Vindecă-ţi infecţiile şi eliberează-te de stres.

Câţiva dintre voi, cum a fost cazul lui Jasmine, s-ar putea să trebuiască să vă ocupaţi de unele infecţii bacteriene sau virale

persistente (infecţiile intestinale cu o frecvenţă mai mare sunt tratate prin Metoda Myers şi prin protocolul celor patru R de vindecare a sistemului digestiv). Stresul este şi el parte a acestui pilon, deoarece, împreună cu infecţiile, poate crea un cerc vicios: stresul declanşează sau redeclanşează frecvent o infecţie, în timp ce infecţiile creează stres suplimentar pentru organism. Chiar şi cei fără infecţii trebuie să găsească modalităţi sănătoase de a face faţă stresului, deoarece acesta le pune în dificultate sistemul imunitar. Deci haide să aruncăm o privire mai atentă asupra modului în care atât infecţiile, cât şi stresul pot înrăutăţi autoimunitatea – şi asupra modului în care vindecarea infecţiilor şi eliminarea stresului ne pot însănătoşi pe noi toţi.

AUTOIMUNITATEA ŞI INFECŢIILE

Asemenea multor adolescenţi, Jasmine suferise, pe la paisprezece ani, de o formă urâtă de mononucleoză. încă îşi amintea intens de felul cum îi curgea nasul, de durerile în gât, de durerile de cap şi de febra mare cu care luptase timp de trei săptămâni, ca şi de starea invalidantă de oboseală ce durase pe tot parcursul primăverii şi al verii.

Mononucleoza este cauzată de virusul Epstein-Barr, care, după ce îşi croieşte drum în interiorul tău, nu mai pleacă, de fapt, niciodată. Chiar dacă Jasmine nu va mai prezenta vreodată simptomele mononucleozei, va fi întotdeauna infectată cu Epstein-Barr.

Epstein-Barr este doar una dintre multele infecţii, atât bacteriene, cât şi virale, care au fost asociate cu boli autoimune. De multe ori, infecţiile pot declanşa o maladie autoimună. Alteori, ele pot înrăutăţi boala sau pot dezlănţui un episod acut.

Aşa cum se întâmplă adeseori în cazul bolilor autoimune, există, pur şi simplu, o mulţime de lucruri pe care nu le ştim. Totuşi, oamenii de ştiinţă au venit cu câteva teorii, aşa că lasă-mă să ţi le împărtăşesc pe cele mai importante. Infecţiile afectează sistemul nostru imunitar în mai multe moduri, aşa că e posibil ca toate aceste ipoteze să fie valabile.

Mimetismul molecular. Ai auzit de mimetismul molecular atunci când a venit vorba despre modul în care sistemul

imunitar răspunde la alimente reactive, cum ar fi produsele lactate şi glutenul. Dar acest mimetism poate fi declanşat şi de infecţii, nu numai de alimente. Să presupunem că ai fost infectat cu un virus sau cu o bacterie. Celulele T şi B din sistemul imunitar o iau razna şi nu pot face distincţia între virus şi propriul ţesut, astfel încât le atacă pe ambele. De asemenea, ele recrutează şi alte părţi ale sistemului imunitar şi le „instruiesc" să te atace. **Stimularea pasivă.** Conform acestei teorii, o infecţie distruge o parte din ţesut şi sistemul imunitar se grăbeşte să intre în scenă pentru a opri procesul. El atacă infecţia, aşa cum ar trebui să o facă. Dar, de asemenea, îşi atacă propriul ţesut – spectator nevinovat în acest scenariu. Stimularea pasivă poate apărea atât în cazul infecţiilor bacteriene, cât şi în cazul celor virale. Totuşi, întrucât virusul pătrunde chiar în celulele tale, este foarte probabil să provoace el însuşi acest tip de atac: sistemul imunitar se grăbeşte să bombardeze virusul, care este înconjurat de propriul tău ţesut – un spectator nevinovat, prins între focuri încrucişate.

Antigenii criptici. Bine, acest termen e foarte ştiinţific – aşa că, dacă preferi, poţi să te gândeşti la teoria antigenilor criptici ca la teoria „pătrunderii ilegale". De obicei, ea se aplică virusurilor, cum ar fi herpesul sau virusul Epstein-Barr, care se pot infiltra în ADN-ul celulelor tale, încercând să se ascundă de sistemul imunitar prin imitarea celulelor proprii organismului. Dar sistemul imunitar nu se lasă păcălit. El recunoaşte faptul că o infecţie e prezentă în corpul tău şi mobilizează un atac – care se extinde atât la virus, cât şi la celulele în care a pătruns „invadatorul".

Acum, să vorbim puţin despre unele dintre infecţiile cele mai frecvent asociate cu boli autoimune. Ele nu sunt în niciun caz singurele infecţii care ar putea declanşa autoimunitate, dar pot fi întâlnite cel mai des şi sunt cele mai studiate.

INFECŢII VIRALE: HERPES

Există o mulţime de virusuri în familia herpesului şi toate par a fi implicate în boli autoimune. Cu toate acestea, cele mai

studiate sunt Herpes simplex, tipurile unu şi doi, şi Epstein-Barr, aşa că o să ne concentrăm asupra lor.

Herpes simplex este virusul care produce leziunile herpetice şi/sau her- pesul genital. Dacă ai virusul herpesului, cunoşti, probabil, acest lucru, dar poţi cere oricând medicului tău să te testeze. Aproape 90 la sută dintre persoanele care trăiesc în SUA posedă anticorpi la unul sau la ambele virusuri Herpes simplex, astfel încât, chiar dacă crezi că nu ai herpes, s-ar putea, pur şi simplu, să nu îţi fi dat seama de asta atunci când l-ai contractat. Nu există niciun leac împotriva lui – odată ce intră în sistem, rămâne acolo. Uneori, însă, este activ, în timp ce alteori e inactiv.

În caz de herpes activ, sistemul imunitar produce împotriva lui anticorpi ce pot declanşa oricare dintre răspunsurile autoimune pe care tocmai le-am văzut. În schimb, este mai puţin probabil ca herpesul inactiv să fie implicat într-un răspuns autoimun; totuşi, e greu de ştiut dacă un herpes e activ sau nu, câtă vreme semnele pot fi subtile şi uşor de pierdut din vedere.

Herpesul activ poate fi tratat cu medicamente antivirale ce îţi pot fi prescrise de către medic. Poţi lua, de asemenea, suplimente, lizină (un aminoacid) şi monolaurină, obţinută, de regulă, din nucă de cocos (paginile 217-223).

Infecţia virusului Epstein-Barr

Infecţia virusului Epstein-Barr

Infecţia virusului Epstein-Barr

proporţie de sută la sută. Practic, persoanele cu scleroză multiplă ies pozitiv la testele pentru Epstein-Barr, în timp ce subiecţii care nu au virusul nu par a se îmbolnăvi de scleroză multiplă. Ştim, de asemenea, că un nivel ridicat de anticorpi Epstein-Barr poate apărea în momentul în care scleroza multiplă manifestă simptome şi puseuri şi că o istorie de mononucleoză infecţioasă dublează riscul de scleroză multiplă.

Asta nu înseamnă, pur şi simplu, că persoanele cu afecţiuni autoi- mune sunt mai susceptibile de a fi infectate cu Epstein-Barr, dar încărcătura virală este mult mai mare în cazul lor, decât în cazul persoanelor sănătoase. încărcătura virală exprimă nivelul de virus din sânge. Odată ce ai o infecţie virală, în sângele tău s-ar putea să rămână un anumit nivel de virus, chiar şi atunci când nu apare niciun simptom. Gradul de prezenţă a virusului este măsurat în funcţie de cât de multe „copii" virale există în fiecare mililitru de sânge. Nu e nevoie să-ţi aminteşti de toate detaliile tehnice, trebuie doar să ştii că o încărcătură virală mai mare înseamnă că virusul e mult mai activ şi mai prezent în corpul tău decât în acela al unei persoane cu o încărcătură virală mai mică, chiar dacă nu ai niciun simptom.

Două studii ale căror rezultate au fost recent reconfirmate au condus la concluzia că pacienţii cu lupus posedă o încărcătură virală de cincisprezece până la de patruzeci de ori mai mare decât cea a persoanelor fără boli autoimune. Şi, într-adevăr, când am testat-o pe Jasmine, am descoperit la ea o încărcătură virală Epstein-Barr neobişnuit de mare.

Există două moduri de a trata Epstein-Barr. Specialiştii în medicină convenţională tind să se bazeze pe medicamente antivirale. Din păcate, cele mai multe dintre acestea nu sunt prea eficiente, iar cele care sunt prezintă efecte secundare periculoase. Sincer, medicamentele prescrise de medicina convenţională pur şi simplu nu reprezintă tratamente eficace.

Eu prefer o altă abordare: în primul rând, sprijinirea

sistemului imu- nitar cu ajutorul protocoalelor Metodei Myers, pe care le vom discuta în Capitolul opt: mănâncă alimente care sprijină imunitatea; ia suplimente de înaltă calitate; vindecă sistemul digestiv şi bea multă apă filtrată; fă tipul potrivit de exerciţii fizice; dormi şapte ore şi jumătate, până la nouă ore sau chiar mai mult în fiecare noapte, dacă este necesar; ajută-ţi organismul să realizeze procesul de dezintoxicare; detoxifică-ţi mediul personal cât mai mult posibil; şi redu şi/sau administrează stresul din viaţa ta. În al doilea rând, cei care sunt preocupaţi de infecţii pot consuma cât mai mult ulei de nucă de cocos şi derivaţi de cocos. Vei fi fericit să afli că o mulţime dintre reţetele Metodei Myers includ cantităţi considerabile de ulei de nucă de cocos, astfel încât îţi vor oferi un start bun.

Iată o listă a celor mai frecvente asocieri între infecţiile bacteriene şi afecţiunile autoimune:

INFECŢIILE BACTERIENE ŞI IMUNITATEA

Tip de miciob	**Tulburare asociată**
Campylobacter	Sindromul Guillain-Barre
Chlamydia pneumoniae*	Scleroză multiplă
Citrobacter, Klebsiella, Proteus, Porphyromonas	Poliartrită reumatoidă
E. coli, Proteus	Autoimunitate în general
Klebsiella	Spondilită anchilozantă
Streptococcus pyogenes	Febră reumatică
Yersinia	Boala Basedow-Graves, Tiroidita Hashimoto
* Această bacterie nu cauzează cunoscuta boală cu transmitere sexuală, deşi, evident, face parte din aceeaşi familie.	

Această listă nu e deloc completă, dar ar trebui să reprezinte un bun punct de plecare în a te ocupa de problemă împreună cu medicul tău. Dacă nu te simţi mai bine suficient de rapid – să zicem, după trei luni în care urmezi Metoda Myers –, cere-i medicului tău să te testeze pentru tipul de microb asociat cu starea ta. Dacă medicul nu vede necesitatea, spune-i că ai citit că infecţiile pot fi implicate în boli autoimune şi că mintea ta ar fi mai liniştită dacă ar şti că nu infecţiile îţi înrăutăţesc problema.

Dacă testul iese pozitiv, ar putea fi necesar să iei antibiotice pentru a vindeca infecţiile. Sper că, de acum, nu trebuie să îţi reamintesc: ia întotdeauna probiotice în timp ce urmezi un tratament cu antibiotice, pentru a reface bacteriile utile. Ar trebui să iei, de asemenea, acid caprilic şi o enzimă numită Candisol, care descompune peretele celular al fungi- lor şi previne suprapopularea cu aceştia în timp ce iei antibiotice (trebuie doar să urmezi protocolul pentru suprapopularea cu fungi/suprapopula- rea bacteriană a intestinului subţire din tabelul de la pagina 215). Pentru a preveni şi/sau repara intestinul permeabil pe care îl

pot provoca antibioticele, asigură-te că iei, de asemenea, suplimentele din lista de la paginile 217-223.

Efectul infecţios al bolii Lyme

O altă infecţie frecvent implicată în autoimunitate este boala Lyme, cauzată de bacterii cunoscute drept spirochete. Aceste creaturi sunt răspândite prin muşcăturile de căpuşe şi apar mai frecvent în nord-estul Statelor Unite. Aproximativ şaizeci la sută dintre pacienţii netrataţi dezvoltă artrita Lyme, care persistă timp de ani de zile, făcându-i pe oamenii de ştiinţă să speculeze că artrita poate fi cauzată fie de un răspuns inflamator bystan- der, fie de mimetism molecular.

Această legătură strânsă între Lyme şi poliartrită duce frecvent la confuzie. Mulţi oameni sunt diagnosticaţi cu boli autoimune, deşi ei au, de fapt, boala Lyme şi viceversa. Desigur, unii ar putea suferi de ambele afecţiuni, caz în care ar trebui tratate ambele, nu doar una.

Dacă crezi că ai putea avea fie boala Lyme, fie artrită, asigură-te că medicul tău a făcut o diagnosticare amănunţită şi corectă, ca să obţii tratamentul adecvat. Cel mai eficient este să începi prin a afla dacă ai sau nu boala Lyme.

Există pentru asta un test convenţional şi el poate fi solicitat, dar am constatat că nu e foarte precis, întrucât se obţin o mulţime de rezultate fals negative; asta înseamnă că testul poate spune că nu ai boala Lyme, când de fapt o ai. Eu prefer un test mai sofisticat, cunoscut sub numele de iSpot Lyme. Poţi cere acest test unui specialist în medicina funcţională sau poţi să te adresezi medicului tău specializat în medicina convenţională. Chiar dacă medicul tău specializat în medicină convenţională se arată sceptic, el trebuie să fie dispus, pe baza acestui test, să excludă boala Lyme.

Legătura cu vitamina D

Vitamina D este absolut vitală pentru sistemul tău imunitar. O poţi obţine din peşte gras şi din expunerea la soare ori o poţi lua ca supliment, fapt pe care îl recomand.

Însă vitamina D care se obţine din aceste surse trebuie metabolizată de organism. Ficatul produce 25-hidroxivitamina D, în timp ce rinichii produc 1,25-dihidroxivitamina D, care este versiunea activă.

Mulţi oameni sunt, de acum, conştienţi de faptul că au nevoie de niveluri normale ori ridicate de 25-hidroxivitamina D, care pare a avea un rol de protecţie împotriva cancerului de sân şi de colon. Cu toate acestea, cei mai mulţi medici – chiar şi cei specializaţi în medicina funcţională – nu verifică nivelul de 1,25-dihidroxivitamina D. Cercetătorul Trevor Marshall a constatat că faptul de a avea un nivel ridicat de 1,25-dihidroxivitamina D şi niveluri scăzute de 25-hidroxivitamina D îţi poate afecta sistemul imunitar, conducând la autoimunitate. Cere-i medicului tău să verifice nivelul ambelor tipuri de D şi să lucreze apoi cu tine pentru a restabili un echilibru sănătos.

Paradoxul stresului

— Bine, a spus Jasmine după ce am discutat despre încărcătura ei virală Epstein-Barr. Eu voi continua să susţin sistemul meu imunitar prin Metoda Myers şi voi lua derivatele monolaurinice din nucă de cocos pe care mi le-aţi recomandat. Mai e ceva ce pot face pentru a înregistra progrese?

— Da, i-am spus, mai poţi face un lucru. în următoarea etapă, ne vom ocupa de povara stresului. Stresul declanşează adesea infecţii şi are, în general, efecte negative asupra sistemului imunitar.

Provocările cu care se confrunta Jasmine la domiciliu şi la locul de muncă erau parte a vieţii bogate, pline de

satisfacţii, pe care o alesese. Dar ele erau, de asemenea, o parte din povara ei de stres, care făcea mai dificilă stabilizarea bolii sale autoimune.

Jasmine a fost surprinsă să afle că stresul era un factor atât de important pentru starea ei. Familia o făcuse să creadă că stresul e ceva pur şi simplu „de nebăgat în seamă" – un produs inevitabil al muncii grele. Jasmine era obişnuită mai degrabă să ignore povara ei de stres, decât să se gândească la ce s-ar putea face pentru a o uşura.

Mulţi dintre noi privim stresul în acest mod. însă stresul are un impact enorm atât asupra sistemului nostru imunitar, cât şi asupra sănătăţii noastre – fapt de care majoritatea oamenilor, chiar şi majoritatea medicilor, nu sunt conştienţi. Având în vedere rolul semnificativ jucat de stres în sănătatea noastră şi în viaţa de zi cu zi, este regretabilă persistenţa numeroaselor concepţii greşite legate de el. Deci haideţi să clarificăm neînţelegerile şi să aflăm cât de mare este rolul jucat de stres în autoimunitate.

Iată primul şi poate cel mai important aspect pe care aş dori să îl discut cu tine: felul în care gândeşti, simţi şi răspunzi la situaţii afectează nu numai nivelul de stres, ci *şi sistemul tău imunitar*.

Da, ai citit corect. Când eşti supărat, stresat, anxios ori extrem de încordat, sistemul tău imunitar devine vulnerabil. Când te simţi calm, liniştit şi mulţumit, sistemul imunitar răspunde şi el la starea ta.

Ei bine, aici este locul unde totul se complică. Stresul îţi afectează sistemul imunitar — dar nu face acest lucru într-un mod liniar, unidirecţional şi uşor de înţeles. Efectele stresului asupra sistemului imunitar sunt şi reale, şi complexe. Uneori, ele sunt de-a dreptul paradoxale, ceea ce înseamnă că pot părea că se întâmplă, în acelaşi timp, două fenomene opuse. Trebuie să cauţi atent pentru a afla exact ce se petrece. Din fericire, eu sunt aici pentru a te ajuta să descoperi asta.

Atunci când oamenii de ştiinţă au identificat relaţia dintre stres şi funcţia imunitară, au crezut că lucrurile erau mult mai simple decât sunt de fapt. în urmă cu aproximativ şaizeci de ani, cercetătorul-pionier pe probleme cauzate de stres Hans Selye a constatat că experienţele neplăcute ori epuizante par să afecteze sistemul imunitar. în testele efectuate pe şobolani, el a descoperit că ţesuturile timusului acestora s-au atrofiat pur şi simplu atunci când şobolanii au fost supuşi la „neplăceri nespecifice" – adică la stres.

Aşa cum am menţionat, capacitatea glandei timus de a produce, regla şi echilibra celulele T este crucială pentru sistemul imunitar. Deci, dacă stresul afectează timusul, este clar că lucrul acesta contează pentru oricine suferă de o afecţiune autoimună.

Desigur, stresul nu afectează doar timusul, ci şi multe laturi ale funcţiei imunitare, pe căi numeroase.

Apropo, atunci când spun „stres", nu vorbesc doar despre stresul emoţional. Stresul fizic are aceleaşi efecte. Factori semnificativi de stres pot fi intervenţiile chirurgicale, pregătirile pentru un maraton sau o noapte albă. Lor li se adaugă consumul de gluten sau de alimente reactive şi faptul că trebuie să faci faţă unei poveri toxice. Desigur, stresul include, de asemenea, provocări emoţionale precum grijile, problemele financiare, confruntarea cu presiunea termenelor-limită sau o ceartă dureroasă cu cineva drag.

Corpul tău răspunde la orice presiune de acest fel prin eliberarea unei avalanşe de hormoni ai stresului – substanţe biochimice menite să-ţi ajute corpul să facă faţă unei provocări. Cea mai importantă dintre acestea este cortizonul, un produs chimic puternic, cu o gamă largă de efecte. Cortizonul e substanţa de care ai nevoie pentru a-ţi mobiliza energia – fizică, mentală şi emoţională – atunci când trebuie să răspunzi la o solicitare importantă. El te poate ajuta să rămâi concentrat şi motivat. De asemenea, cortizonul te poate face să simţi că nervii tăi sunt

încordaţi la maximum şi că eşti agitat şi „stresat”.

Un alt lucru adevărat despre cortizon este acela că are un efect inflamator extrem de puternic. Lucrul acesta are sens atunci când ne gândim de ce ne este necesară inflamaţia. Inflamaţia este răspunsul sistemului imuni- tar la o rană, la o accidentare sau la o infecţie – de fapt, la orice ameninţare adusă siguranţei şi integrităţii corpului. Dacă te confrunţi cu un factor de stres, cortizonul te poate ajuta să te pregăteşti pentru a face faţă provocării şi, de asemenea, îţi avertizează sistemul imunitar. Cortizonul se asigură că, în cazul în care provocarea implică un atac ori un prejudiciu, substanţele chimice inflamatorii sunt pregătite să ajungă la locul cu probleme.

Deci, încă de la începutul răspunsului la stres, contrar opiniei iniţiale a oamenilor de ştiinţă, stresul nu *suprimă* sistemul imunitar, ci îl *activează.*

Acest răspuns nu are prea multă noimă dacă provocarea e mai mult emoţională decât fizică. Însă sistemul imunitar a evoluat din ziua când „provocare” însemna efort fizic intens şi/sau pericole. La bine sau la rău, corpul are un singur răspuns la stres şi produce acest răspuns fie că stresul este fizic (fuga de un tigru cu dinţi-sabie, mersul prin tundră până la o nouă aşezare), mental (rezolvarea unei ecuaţii complicate, încercarea de a stabili care din trei aparate de uz casnic este mai economic), ori emoţional (ajutarea fiului tău care are probleme de învăţare să îşi facă temele, îngrijorări legate de cariera ta).

Oamenii de ştiinţă de mai demult aveau şi dreptate: stresul nu numai că activează răspunsul imun, ci îl şi suprimă. Acelaşi hormon inflamator al stresului, cortizonul, care pune sistemul imunitar pe viteză maximă, suprimă apoi răspunsul imun. Cu alte cuvinte, stresul stimulează sistemul imunitar, care mobilizează o reacţie în lanţ. Aceasta declanşează eliberarea cortizonului, care apoi suprimă reacţiile sistemului imunitar.

într-un sistem imunitar sănătos, procesul durează

aproximativ o oră. Sunt şaizeci de minute de activare, urmate de o suprimare progresivă a activităţii sistemului imunitar.

De ce ar declanşa sistemul imunitar o reacţie în lanţ al cărei punct terminus ar fi autosuprimarea? Răspunsul este deosebit de relevant pentru oricine are sau ar putea dezvolta o afecţiune autoimună, aşa că te invit să citeşti mai departe.

Suprimarea activităţii sistemului imunitar cauzată de stres

Bine, e de înţeles de ce stresul ar activa sistemul imunitar, nu? în cea mai mare parte a timpului, un sistem imunitar sănătos se află în starea sa obişnuită, adică nu este activat. însă, în condiţii de stres (pe care corpul tău le interpretează ca pe nişte pericole potenţiale), sistemul imunitar începe să intre în alertă. în mod clar, nu poate rămâne în alertă maximă tot timpul, căci asta ar consuma o sumedenie de resurse din corp.

Cu toate acestea, aşa cum am văzut în Capitolul trei, dacă sistemul imunitar rămâne în alertă maximă prea mult timp, începe să semene cu o echipă de securitate suprasolicitată, care nu mai face faţă presiunii. Prin urmare, „o ia razna" şi începe să tragă rafale nu numai în băieţii răi, ci şi în propriul ţesut.

Cu alte cuvinte, stresul acut (un termen-limită prea scurt, o ceartă cu soţul, un antrenament de treizeci de minute) turează sistemul imunitar la maximum, pentru a obţine o protecţie suplimentară într-o perioadă de criză. Apoi, când stresul încetează, sistemul imunitar îşi reduce activitatea, aducând-o la valoarea iniţială. Iată un lucru pozitiv în legătură cu stresul acut: îşi conţine propriul mecanism de oprire.

Prin contrast, în stresul cronic, sistemul imunitar este activ tot timpul, căci stresul nu încetează niciodată cu adevărat. Prin urmare, sistemul imunitar nu mai are nicicând ocazia de a se întoarce la valoarea iniţială. Rezultatul este un corp plin de inflamaţie şi, în cele din urmă, cel mai probabil, o afecţiune autoimună.

Desigur, corpul tău este menit să te protejeze de aşa ceva. Din acest motiv, stresul încearcă să *suprime* răspunsul imun – tocmai ca să-l împiedice să ajungă la supraactivare şi la autoimunitate. Factorii majori de stres – fie de stres intens, fie de stres care continuă mult timp – fac, în mod normal, ca sistemul imunitar să revină nu doar la valorile de referinţă, ci şi la unele

cu patruzeci până la şaptezeci la sută *mai coborâte* decât valorile de referinţă. O adevărată stare de imunosuprimare.

Din acest motiv, în cazul bolilor autoimune, medicii specializaţi în tratamente convenţionale administrează frecvent corticosteroizi, care sunt o formă de cortizon. Medicii ştiu că stresul suprimă sistemul imunitar şi încearcă să-l determine pe cel hiperactiv să se calmeze. Problema este că, odată ce sistemul imunitar a fost suprimat, el nu te mai poate proteja împotriva ameninţărilor reale.

Bine, dar iată partea cu adevărat paradoxală: chiar dacă stresul pare a suprima activitatea sistemului imunitar, *el poate totodată înrăutăţi bolile autoimune şi inflamaţia*. Studiile au arătat că, în cazul mai multor boli autoimune, incluzând scleroza multiplă, poliartrita reumatoidă, colita ulcerativă, boala inflamatorie a intestinului şi tiroidita Hashimoto, stresul este şi cel care declanşează boala, şi cel care generează crizele. Şi ghici ce! Asemenea conexiuni cu stresul sunt valabile şi pentru starea Jasminei (şi a mea): boala Basedow-Graves. Am descoperit asta atunci când stresul generat de moartea mamei mele şi cel datorat întâiului meu an în facultatea de medicină m-au împins dincolo de limite şi m-au îmbolnăvit de boala Basedow-Graves.

Modul în care stresul declanşează autoimunitatea

Pentru a înţelege natura paradoxală a stresului – felul în care poate el modifica simptomele autoimune şi înrăutăţi starea de sănătate –, trebuie să facem distincţia între stresul acut şi cel cronic, ca şi între diferitele tipuri de stres cronic.

Aşa cum am văzut, răspunsul normal al organismului sănătos în situaţie de stres este unul acut: se intensifică, stimulează sistemul imunitar, după care scade, iar

sistemul imunitar revine la valoarea iniţială.

Prin contrast, stresul cronic – stresul care nu pare să se încheie vreodată — are drept consecinţă, în cele din urmă, scăderea activităţii sistemului imunitar cu patruzeci-şaptezeci de procente sub valoarea iniţială (gândeşte-te la modul în care studenţii se îmbolnăvesc întotdeauna în perioada sesiunii ori la cât de des te prinde o răceală după câteva luni dificile la locul de muncă).

Însă, dacă nivelul stresului continuă să crească şi să scadă – stres cronic cu unele pauze – ori dacă stresul creşte continuu (tocmai atunci când crezi că lucrurile nu pot deveni mai rele de atât), riști supraactivarea sistemului imunitar şi, în cele din urmă, instalarea autoimunităţii.

Prin urmare, tipul de stres constant şi prelungit care apare prin administrarea steroizilor prescrişi de medicul tău va suprima sistemul imunitar, făcându-te vulnerabil la alte probleme, dar şi atenuând simptomele bolii tale autoimune. însă stresul care include mai multe suişuri şi coborâşuri ori care creşte permanent supraactivează sistemul imunitar. Supraactivarea poate declanşa o boală autoimună (dacă încă nu ai una) ori poate genera un episod acut sau o recidivă (daca suferi deja de aşa ceva).

Această situaţie pare a reprezenta un defect de proiectare al sistemului nostru imunitar. Conform lui Robert M. Sapolsky, profesor de neurologie şi biologie la Universitatea Stanford, geniu MacArthur şi autor al cărţii *Why Zebras Don't Get Ulcers*, „aparent, sistemul nu a evoluat pentru a face faţă numeroaselor repetiţii de coordonare cu diferitele comutări pornit/oprit..."

Acest lucru are sens. în vremurile primitive, oamenii se confruntau fie cu provocări relativ scurte (atacul unui prădător, necesitatea de a scoate o barcă din apă), fie cu provocări de durată (o migraţie lungă sau o foamete). Noi nu am evoluat pentru a face faţă unei serii de suişuri şi coborâşuri, motiv pentru care complicata noastră reţea de hormoni ai stresului şi de substanţe chimice ale

sistemului imunitar nu ştie cum să facă faţă acestei situaţii. Dacă ne confruntăm cu experienţe de stres cronic prea numeroase şi variate, scrie Sapolsky, „în cele din urmă apare necoordonarea, care sporeşte riscul ca sistemul să devină autoimun".

STRESUL ŞI INFECŢIILE

Iată un alt mod în care stresul fie declanşează, fie agravează o maladie autoimună: prin infecţie, în special prin infecţie virală. Aşa cum am văzut mai devreme, atât Epstein-Barr, cât şi virusul herpesului rămân inactivi (ori „latenţi") foarte mult timp. Cel al herpesului rămâne latent chiar dacă nu ai leziuni herpetice ori vreun focar. Virusul Epstein-Barr rămâne inactiv din momentul în care te-ai vindecat de mononucleo- ză. Demult, în zilele sale active, virusul a pătruns în interiorul unora dintre celulele tale. Apoi a intrat în hibernare şi a devenit latent: pur şi simplu se află acolo: nu se reproduce, nu colonizează celulele, ci doar se ascunde.

În cele din urmă, totuşi, apare ceva ce va declanşa virusul, reactivân- du-l. Primul răspuns al virusului este să se reproducă, dezvoltându-se, devenind mai numeros şi mai puternic şi colonizând tot mai multe celule. Apoi virusul redevine latent. Ciclul se poate repeta.

De multe ori, atunci când se reproduc, virusurile deschid cu forţa celulele pe care le iau în stăpânire. Fireşte, asta declanşează un răspuns imun. Aşa cum îl descrie Sapolsky, „...imediat ce aceste celule ale sistemului imunitar sunt pe cale să se activeze, [virusurile] se îngroapă într-un alt grup de celule. Dar, în timp ce celulele imunitare fac curăţenie, virusul devine latent din nou".

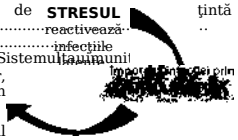
După cum poţi observa, dacă ai un virus ascuns în organism, acesta stârneşte sistemul imunitar de fiecare dată când se reactivează. Un asemenea factor intern de stres poate duce la hiperstimularea sistemului imunitar,

fapt care, la rândul său, poate conduce la autoimunitate.

Bine, dar ce reactivează virusul? Un sistem imunitar în stare de depresie. Aceste virusuri inteligente par să ştie exact momentul oportun în care să se reactiveze, pentru că sistemul imunitar e epuizat şi se află în imposibilitatea de a le neutraliza eficient.

Ei bine, în acest moment, te-ai putea întreba: „Cum Dumnezeu poate şti virusul când este extenuat sistemul meu imunitar?" Păi, dat fiind faptul că stresul deprimă sistemul imunitar, aceste virusuri şmechere sunt, de fapt, concepute pentru a răspunde la hormonii de stres şi în special la o formă a cortizonului cunoscută ca glucocorticoid. De aceea, o sumedenie de virusuri se activează în timpul perioadelor de stres fizic şi psihic – inclusiv herpesul, boala Epstein-Barr şi varicela zoster, care provoacă vari- celă şi zona zoster.

Dar procesul nu se opreşte aici. Atunci când fie herpesul, fie Epstein- Barr îţi infectează sistemul nervos, se declanşează un răspuns de stres. Chiar virusul declanşează acest răspuns, care apoi activează virusul şi, în acelaşi timp, produce inhibarea sistemului imunitar. Desigur, sistemul imunitar deficitar îi dă virusului şi mai multă libertate de a provoca simptome fără a fi distrus de toate acele chimicale ucigaşe.



Inflamaţia lipsită de ţintă provoacă.. ale ţesuturilor, determinând un răspuns de stres. Sistemul imunitar

Iată mecanismul prin care stresul şi infecţia virală pot declanşa sau reactiva o maladie autoimună:

- Stresul reactivează infecţia.
- Sistemul imunitar intervine pentru a distruge sursa de infecţie.
- în timp ce infecţia este atacată, ţesutul propriu organismului suferă leziuni, fie din pricina mimetismului molecular, fie din cauza activării bystander (deturnării).

CORTIZONUL, INFLAMAŢIA ŞI CREŞTEREA ÎN GREUTATE: UN CERC VICIOS

Cortizonul, generat de răspunsul faţă de stres, are şi un alt efect secundar nedorit: provoacă creştere în greutate. Multe studii pe animale au arătat că, atunci când animalele sunt stresate, se îngraşă, chiar şi în cazul în care consumă acelaşi număr de calorii ca înainte de a fi stresate. De asemenea, ele iau mai mult în greutate şi comparativ cu grupurile de control, compuse din animale nestresate, care consumă aceeaşi cantitate de calorii. Studiile au arătat şi că, dacă au posibilitatea, animalele stresate manifestă tendinţa de a mânca mai mult, dar că iau în greutate chiar şi atunci când caloriile sunt limitate.

Aceste studii semnificative arată că stresul nu se află „doar în capul tău"; el e prezent în metabolismul tău, în glandele tale suprarenale şi în

sistemul tău imunitar. Totodată, creşterea în greutate indusă de stres nu e o chestiune de putere a voinţei, ci una de biologie. Animalele nu mănâncă din cauza faptului că alimentele lor preferate le reamintesc de copilărie, ori pentru că înlocuiesc dragostea cu hrana. Ele mănâncă deoarece metabolismul le determină să facă acest lucru. Faptul că, în condiţii de stres, consumă mai mult şi că iau în greutate chiar şi atunci când nu mănâncă mai mult decât în situaţii normale dovedeşte că problemele de felul acesta au o bază biologică profundă.

Afirmaţia are sens dacă ne gândim la animale – ori la primii oameni, al căror răspuns la stres le permitea să conserve preţiosul ţesut adipos din organism în momentele în care aveau de-a face cu condiţii dificile în sălbăticie. Dacă ai fi un om preistoric şi te-ai confrunta cu frigul şi cu foamea în timpul unei ierni nordice lungi, ori ai porni împreună cu tot satul într-o călătorie prin deşert pentru a întemeia o aşezare nouă, răspunsul tău la stres te-ar putea ajuta să îţi păstrezi ţesutul adipos din organism, pentru a obţine din mâncare cele mai multe calorii cu putinţă şi a rămâne în alertă maximă de pericol. Acest răspuns inflamator la stres care implică retenţia de grăsime ţi-ar putea, de fapt, salva viaţa.

Însă, dacă eşti un om din zilele noastre, al cărui stres, ca în cazul lui Jasmine, este generat de apeluri telefonice dureroase la şcoala unde învaţă copilul tău, de contacte anxioase cu un departament prea slab finanţat şi de conversaţii tulburătoare cu soţul aflat la mare distanţă, reţinerea de ţesut adipos în organism nu e chiar funcţională. De fapt, acest fenomen ar putea face ca o tulburare periculoasă să devină şi mai rea, predispunând la diabet, la boli de inimă şi la alte afecţiuni, inclusiv la o agravare a stării autoimune.

Grăsimea corporală indusă de stres adaugă o nouă dimensiune la cercul vicios, pentru că grăsimea este şi ea inflamatorie. Contrar convingerii noastre anterioare că ţesutul adipos din organism este metabolic inert – că se află acolo şi nu face nimic –, grăsimea din corpul tău este,

de fapt, o uzină chimică al cărei rol în corpul tău este complex din punct de vedere endocrin, hormonal şi al sistemului nervos. Printre altele, grăsimea eliberează citokine şi alte substanţe chimice inflamatorii, crescând nivelul general al inflamaţiei şi provocând toate simptomele asociate despre care am vorbit. (Pentru o listă completă a simptomelor, consultă pagina 16.)

Din nou, pentru primii oameni, acest lucru avea sens. Rolul ţesutului adipos în creşterea nivelului de inflamaţie făcea şi face parte din acelaşi răspuns imun la stres. Vremurile de stres erau, prin definiţie, momente de creştere în greutate, în timp ce un nivel ridicat de produse chimice inflamatorii era mobilizat pentru a vindeca orice eventuale răni, leziuni sau infecţii.

Totuşi, în zilele noastre, creşterea în greutate nu face decât să aprindă flacăra inflamaţiei în corpul tău deja stresat, cu potenţialul de a dezvolta o nouă afecţiune autoimună ori de a provoca un episod acut la o boală deja existentă. Aceasta a fost experienţa lui Jasmine: multele tensiuni din viaţa ei au dus la creştere în greutate şi au generat reacţii inflamatorii care o împiedicau să treacă la nivelul următor în vindecare.

Oboseala glandelor suprarenale, o altă problemă asociată cu stresul

Stresul nu afectează doar sistemul imunitar, ci şi sistemul endocrin, care produce şi reglează hormonii, inclusiv hormonii tăi de stres. După cum am văzut, atunci când suntem stresaţi – fizic, mental ori emoţional –, corpul răspunde cu o cascadă de hormoni ai stresului, inclusiv cortizon. Dacă suntem supuşi la stres cronic, apare riscul de oboseală a glandelor suprarenale – o dereglare a sistemului endocrin în care nivelurile de hormoni ai stresului sunt prea mari, prea mici ori ambele. Tu vei răspunde printr-o senzaţie de nervozitate, prin epuizare sau, de multe ori, prin ambele.

Printre cauzele de stres se numără mulţi dintre factorii pe care îi vreau evitaţi în cadrul Metodei Myers: glutenul şi alte alimente reactive ce exercită tensiune asupra sistemului digestiv; mesele neregulate care pun presiune asupra glicemiei; somnul prea scurt şi infecţiile. Toate acestea îţi pot stresa corpul, alături de provocările psihologice de la locul de muncă şi din viaţa personală. În consecinţă, toate tipurile de stres expun glandele suprarenale la oboseală, iar acestea, la rândul lor, generează tensiuni asupra sistemului digestiv şi afectează reglarea mecanismului de producere a altor hormoni (inclusiv tiroidieni şi sexuali), ca şi alte aspecte ale fiziologiei tale.

Oboseala glandelor suprarenale este, de asemenea, asociată cu niveluri scăzute ale unui hormon numit DHEA (dehidroepiandrosteron) – şi, când DHEA scade prea mult, acest fapt devine un factor de risc pentru autoimunitate. Prin urmare, tratarea oboselii glandelor suprarenale este esenţială atât pentru sănătatea sistemului imunitar, cât şi pentru starea generală de sănătate.

Specialiştii în medicină convenţională nu observă cu adevărat oboseala glandelor suprarenale. Ei recunosc o afecţiune autoimună cunoscută sub numele de boala lui Addison, în care glandele suprarenale eliberează cantităţi extrem de mici de hormon de stres. Dacă nu te afli la acel nivel de stres, specialiştii în medicină convenţională îţi vor spune că nu există ceva în neregulă.

Eu văd lucrurile diferit. în opinia mea, oboseala glandelor suprarenale se află în spectru. La un capăt, eşti absolut bine, plin de energie şi cu funcţie suprarenală completă. Presupun că, dacă te afli în biroul meu ori dacă citeşti această carte, îngrijorat de posibile probleme de sănătate, nu te găseşti în acel capăt al spectrului. La celălalt capăt, se află boala lui Addison. între cele două extremităţi se desfăşoară o gamă largă de disfuncţii ale glandelor suprarenale şi toate exercită, mai mult sau mai puţin, presiuni asupra altor sisteme ale corpului tău, unele dintre ele crescând semnificativ riscul de boli

autoimune.

Unul dintre motivele pentru care specialiştii în medicină convenţională privesc această afecţiune în termeni de negru şi alb rezidă în faptul că folosesc pe post de analiză un test de sânge care oferă un set mai puţin nuanţat al rezultatelor. Eu fac un test de salivă, în cadrul căruia pacienţii îmi oferă mostre ale salivei lor de patru ori pe parcursul unei zile, permiţându-mi astfel să urmăresc creşterea şi fluctuaţiile de nivel ale hormonilor. Citirile pot varia extrem de mult de la prea mare, la prea mic, iar apoi la normal, pe parcursul unei singure zile, adeverind faptul că, înainte de a da un diagnostic, e nevoie de o imagine completă.

Pentru a-ţi da seama de gradul de oboseală al glandelor tale suprarenale, poţi face testul ce începe la pagina 185. Eu tratez oboseala suprarenalelor identificând factorii de stres care acţionează asupra organismului şi apoi ajutându-mi pacientul să elimine ori să modifice acei factori de stres, fie ei factori dietetici, toxine ori probleme în viaţă. De obicei, ei sunt aceiaşi cu factorii de stres care generează afecţiunea ta autoimună, aşa că, dacă urmezi Metoda Myers, ai deja un start bun în descoperirea şi tratarea lor. îţi recomand, de asemenea, plante adaptogene, care ajută la creşterea nivelului hormonilor de stres atunci când acesta este mic şi le reduce nivelul atunci când stresul e ridicat.

TESTUL DE OBOSEALĂ A GLANDELOR SUPRARENALE DIN METODA MYERS

Bifează toate căsuţele care sunt valabile pentru tine.

☐ Sunt frecvent obosit.
☐ Mă simt obosit chiar şi după opt sau zece ore de somn.
☐ Sufăr de stres cronic.
☐ E dificil pentru mine să fac faţă stresului.
☐ Lucrez în schimburi de noapte.
☐ Lucrez multe ore.
☐ Am parte de prea puţină relaxare.
☐ Am dureri de cap frecvente.
☐ Nu fac sport în mod constant.
☐ Sunt, sau am fost, un atlet de anduranţă.
☐ Am somn neregulat.
☐ Mă trezesc în miez de noapte.
☐ Mi-e poftă de sare.
☐ Mi-e poftă de zahăr.
☐ Consum mult zahăr.
☐ Am dificultăţi de concentrare.
☐ Depun ţesut adipos în zona mediană (forma de măr a corpului).
☐ Am probleme cu zahărul din sânge (hipoglicemie).
☐ Am ciclu neregulat.
☐ Am libido scăzut.
☐ Am simptome de menopauză ori perimenopauză.
☐ Mi se face rău în mod frecvent.
☐ Am tensiune arterială scăzută.
☐ Sufăr de oboseală sau de slăbiciune musculară.
☐ Pentru energizare, mă bazez pe cofeină (cafea, energizante etc.).

Scor

Mai puţin de două căsuţe bifate: Grozav! Continuă să gestionezi stresul pentru a sprijini glandele suprarenale şi a minimaliza stresul care apasă asupra sistemului tău imunitar.

De la două până la cinci căsuţe bifate: Bine. Urmează Metoda Myers pentru a-ţi sprijini glandele suprarenale. Nu ai nevoie de niciun supliment, dar urmează strategiile antistres oferite în acest capitol.

De la şase până la zece căsuţe bifate: Urmează

Metoda Myers pentru a susţine funcţia glandelor suprarenale şi consumă plantele adaptogene recomandate pentru oboseala acestor glande în tabelul cu suplimente de la paginile 237-243. De asemenea, urmează strategiile antistres oferite în acest capitol.

Mai mult de zece căsuţe bifate: Urmează Metoda Myers pentru a susţine funcţia glandelor suprarenale şi consumă plantele adaptogene recomandate pentru oboseala acestor glande în tabelul cu suplimente de la paginile 237-243. De asemenea, urmează strategiile antistres oferite în acest capitol şi consultă un specialist în medicină funcţională, în cazul în care simpto- mele nu se atenuează în două sau trei luni. Oboseala glandelor suprarenale poate fi o problemă complexă şi greu de tratat, astfel încât trebuie să te asiguri că primeşti sprijinul de care ai nevoie.

STRATEGII ANTISTRES

Jasmine a ascultat cu atenţie în timp ce eu îi vorbeam despre toate modalităţile prin care stresul provoca probleme sistemului ei imuni- tar, producând inflamaţie şi creştere în greutate. S-a gândit o clipă, apoi a clătinat din cap.

— Nu ştiu ce să fac în legătură cu acest lucru, dr. Myers. Problemele pe care le am nu pot fi rezolvate imediat. Deci, se pare ca stresul meu va continua să existe.

— Dimpotrivă, i-am spus. Şi apoi i-am explicat că s-ar putea ca ea să nu fie în măsură să facă schimbări în propriile probleme, dar că există alte două lucruri pe care le-ar putea realiza: ar putea schimba felul în care tratează aceste probleme şi ar putea găsi modalităţi de a se elibera de stres atunci când s-ar încheia o circumstanţă stresantă. De exemplu, Jasmine se putea simţi stresată atunci când vorbea cu profesorii fiului ei despre dizabilităţile lui de învăţare, ori atunci când se afla într-o întâlnire, încercând să-şi dea seama cum trebuie să se ocupe de afaceri departamentale cu buget limitat. Dar sistemul ei imunitar, greutatea şi sănătatea ei în an- samblu puteau beneficia dacă ea se dovedea în stare să uite de stres de îndată ce termina conversaţia ori părăsea

şedinţa.

Am continuat vorbindu-i Jasminei despre situaţia care a dat numele cărţii *Why Zebras Don't Get Ulcers* – o situaţie la care am fost martoră eu însămi. Zebrele nu fac ulcer, scrie Sapolsky, pentru că se eliberează de stres imediat ce provocarea care l-a produs a luat sfârşit. Ele nu petrec timp şi nici nu cheltuiesc energie îngrijorându-se că un leu ar putea să le prindă – fug de leu atunci când leul este acolo şi se concentrează asupra altor lucruri atunci când leul pleacă.

Am întâlnit exact aceeaşi situaţie atunci când am participat la un sa- fari în Africa. Din siguranţa jeepului nostru, am putut privi un leu atacând o zebră care rămăsese cu câţiva paşi în urma turmei. Zebra a reuşit să scape de atacul leului şi, de îndată ce s-a văzut în siguranţă, s-a alăturat celorlalte zebre, tropăind calmă printre ele. Majoritatea oamenilor aflaţi în aceeaşi situaţie s-ar fi simţit aproape sigur agitaţi şi stresaţi timp de cel puţin câteva ore după incidentul care le-ar fi pus viaţa în pericol. Pe urmă, ar fi fost anxioşi şi nervoşi multe zile după aceea. „Mamă, aproape am fost omorât!", ar fi gândit un semen de-al nostru. „Leul ar fi putut să-mi rupă braţul şi, în cazul cel mai fericit, asta m-ar fi durut cu adevărat. Ce se întâmplă dacă leul se întoarce? Ce se va întâmpla dacă data viitoare voi reacţiona mai lent, iar el mă va omorî? Urăsc gândul că un leu are acest tip de putere asupra mea. Dar eu sunt doar un biet om, ce pot face?" Astfel se ajunge la stres cronic – şi la inflamaţie cronică –, iar apoi la boli autoimune.

STRATEGII ANTISTRES

Acupunctura
Arta: Fie să o faci, fie să o priveşti.
Respiraţia: Este fiziologic imposibil să fii nerăbdător atunci când respiri profund!
Conversaţia: Vorbeşte cu persoanele pe care le iubeşti. Chiar şi o scurtă conversaţie poate reduce nivelul cortizonului!
Consilierea: Terapia psihodinamică, terapia cognitiv-

comportamentală, terapia prin artă sau muzică.

Dansul: Pune-ţi o melodie preferată şi dansează pentru a îndepărta stresul.

Desensibilizarea şi reprocesarea prin mişcările ochilor (EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – **numită şi metoda Saphiro:** o formă de terapie care te poate ajuta să uiţi de evenimentele traumatice sau de sentimentele supărătoare.

Exerciţiul fizic (dar nu exagera!)

Cada cu hidromasaj sau jacuzzi

Artele marţiale

Masajul

Meditaţia sau rugăciunea

Muzica: Studiile arată că o jumătate de oră de ascultare poate face ca nivelurile de cortizon să scadă.

Natura: O plimbare lungă, o excursie sau, pur şi simplu, timpul petrecut într-un cadru natural.

Pasiunile: Fă-ţi timp pentru lucrurile de care eşti pasionat.

Animalele de companie

Joaca

Saunele

Sexul

Scuturarea de stres: Literalmente, se agită braţul, piciorul sau capul şi se vizualizează scuturarea de griji sau de stres, mai ales după o conversaţie supărătoare sau după ce ţi s-a adus la cunoştinţă o ştire neplăcută.

Practica spirituală: Petrece timp într-o biserică, o sinagogă, o moschee, un templu zen sau într-un alt centru spiritual.

Tai Chi

Presopunctura prin bătăi uşoare: O practică de pe lista Tehnicilor de Eliberare Emoţională – Emoţional Freedom Technique (EFT) – şi un mod de a te elibera de gânduri şi de emoţii stresante.

Ceaiul: Alocă-ţi cinci minute de linişte, în timpul cărora să bei o ceaşcă de ceai parfumat, din plante, fără cofeină, concentrându-te asupra mirosului, căldurii şi gustului lui.

Yoga

O zebră nu are niciunul dintre aceste gânduri. Răspunsul ei la stres e întotdeauna acut, niciodată cronic. Atunci când o ameninţă un pericol, zebra reacţionează. Când n-o ameninţă niciun pericol, zebra e calmă. Deci, i-am spus Jasminei, trebuie să învăţăm să fim un pic mai

mult asemănătoare unor zebre.

Jasmine a râs la acea imagine, dar a înţeles punctul meu de vedere. Am mers mai departe şi i-am sugerat unele strategii care îi puteau fi de ajutor atât pentru a elimina gândurile stresante, cât şi pentru înlăturarea fizică a stresului. Dacă Jasmine putea reduce chiar şi o parte din stresul de zi cu zi, eliberându-se de el pe tot parcursul ori cel puţin la sfârşitul zilei, sistemul imunitar, ca şi greutatea ei urmau să aibă de câştigat.

La fel cum studiile pe animale au demonstrat că, biologic, stresul induce creştere în greutate, tot aşa au dovedit şi că strategiile antistres afectează răspunsul biologic la stres şi, prin urmare, sistemul imunitar. De exemplu, mai multe cercetări au arătat că, dacă asculţi muzică timp de o jumătate de oră, acest lucru reduce nivelul cortizonului. Un foarte interesant studiu recent a arătat ca meditaţia afectează modul de manifestare a genelor inflamatorii.

Dar, întrucât noi, oamenii, nu suntem zebre, i-am spus Jasminei, trebuie să lucrăm un pic la adoptarea unei atitudini de zebră în faţa stresului: să trăim momentul, să nu ne facem griji legate de ceea ce s-ar putea întâmpla în continuare ori de ceea ce nu putem controla. Da, este nevoie de un pic de exerciţiu. Dar, în cele din urmă, efortul va fi răsplătit.

TEHNICI ANTISTRES DE ZI CU ZI

Reducerea stresului ţine de fiecare, este un act personal şi trebuie să-ţi faci timp pentru a descoperi cum îţi poţi linişti cel mai bine mintea şi relaxa trupul. Eu le spun mereu pacienţilor mei că singurul şi cel mai important lucru pe care îl pot face în acest scop este să îşi aloce timp pe parcursul zilei – începând cu minimum cincisprezece minute. Această fereastră se va mări pe parcurs, dar este esenţial ca tu să începi, practic, prin a te opri. Exact – încetează să mai faci ceva şi începe să fii tu însuţi. Nu contează prea mult activitatea la care recurgi, dar, atunci când ea se va fi terminat, vei şti că te-a eliberat de stres dacă te vei simţi relaxat, energizat, mai calm şi mai senin. Unii pacienţi fac sport, alţii meditează, alţii se plimbă, alţii trag un pui de somn... Găseşte

activitatea potrivită pentru tine şi ai grijă să o repeţi zi de zi.

Triumful Jasminei

Jasmine a luat cu adevărat în serios conversaţiile pe care le-am purtat despre stres şi despre relaţia acestuia cu sistemul ei imunitar. A decis că ea, soţul şi fiul ei aveau nevoie de un terapeut de familie care să-i ajute să treacă peste problemele legate de dificultăţile de învăţare nou identificate ale fiului ei şi de relaţia la distanţă cu soţul ei. „Nu este uşor să vorbim despre problemele noastre cu un străin", mi-a spus ea, „dar cred că, în cele din urmă, acest lucru ne ajută."

Jasmine a decis, de asemenea, că avea nevoie de mai mult „timp pentru sine". Ea a auzit de un curs de tango oferit de un centru comunitar local şi a început să meargă acolo o dată pe săptămână. Combinaţia de exerciţii şi autoexprimare a făcut-o pe Jasmine să se simtă atât de bine, încât, în curând, o dată pe săptămână s-a transformat în de două ori pe săptămână, cu o după-amiază de weekend facultativă.

Încet, dar sigur, eforturile Jasminei au dat roade. Al patrulea pilon a funcţionat. Ea a pierdut kilogramele pe care le pusese în plus pe ea, a arătat

şi s-a simţit mai bine. Am reuşit să renunţăm complet la medicaţia ei antii- mună, iar tiroida ei lucra foarte bine. Chiar şi anticorpii i-au revenit la normal. în cele din urmă, Jasmine s-a simţit plină de energie şi satisfăcută de viaţa ei chiar dacă problemele au rămas, atât acasă, cât şi la locul de muncă.

Am fost deosebit de încântată să o văd Jasmine cum îşi stabilizează complet boala Basedow-Graves, deoarece şi eu suferisem de această boală şi ştiam cât de grea poate fi. Tratamentele medicale convenţionale sunt extrem de dure – de multe ori, trebuie să se recurgă la ablaţie tiroidiană sau la îndepărtarea chirurgicală a glandei. Eram extrem de bucuroasă că am putut-o ajuta pe Jasmine să scape de o astfel de soartă. Pentru mine, povestea ei e o mărturie a puterii de a te elibera de stres – şi a forţei pe care ţi-o dă modul de a gândi al unei zebre.

PARTEA A III-A

Să învăţăm care sunt instrumentele

CAPITOLUL 8

Să punem în practică Metoda Myers

Şi, iată, în sfârşit am ajuns la locul unde cauciucul se întâlneşte cu drumul. Aproximativ optzeci la sută dintre cazurile de vindecare din clinica mea au drept cauză tratamentul prin Metoda Myers, pe care eşti pe cale să o urmezi şi tu. Sunt încântată de tine, pentru că ştiu că o să începi să te simţi, foarte curând, mult mai bine.

Până la sfârşitul primei săptămâni, ar trebui să ai senzaţia că eşti plin de energie, concentrat şi cu mintea clară. Starea ta se va îmbunătăţi şi, foarte probabil, capacitatea ta de concentrare va creşte. Pielea va începe să-ţi strălucească. (Nu glumesc. Asta este ceea ce se întâmplă când uşurezi inflamaţia care îţi afectează organismul.) în temeiul a ceea ce mi-au spus mulţi pacienţi, chiar şi viaţa sexuală ţi s-ar putea îmbunătăţi.

Acest protocol de treizeci de zile este „ştiinţă pură şi condensată" – un program simplu, pas cu pas, care poate fi urmat cu uşurinţă de oricine şi care, totuşi, întruchipează întreaga strălucire şi complexitate a modului în care medicina funcţională vede organismul uman. Apropo, nu trebuie să urmezi acest program de unul singur. Poţi să o faci alături de un partener, de un grup de prieteni care doresc, de asemenea, să devină mai sănătoşi, ori de întreaga familie. Prietenii şi familia s-ar putea să vrea să afle că am întrevăzut faptul că acest program va ajuta extrem de bine persoanele cu migrene,

cu oboseală, cu sindromul colonului iritabil, cu constipație și cu probleme ale pielii, Ca și pe cele cu anxietate și depresie, cu minte neclară 195 sau, pur și simplu, cu simptome de extenuare. Dacă iei în considerare numărul oamenilor care se află în spectrul autoimun fără ca ei să-și dea măcar seama – suferind de simptome și tulburări provocate de inflamație –, îți poți imagina cât de util este acest protocol antiinflamator pentru toată lumea.

Așa că hai să începem. În acest capitol îți explic principiile de bază, ajutându-te la fiecare pas. în Capitolul nouă, îți voi pune la dispoziție un plan de masă de treizeci de zile și rețete care îți vor oferi un impuls teribil pentru prima ta lună.

Principiile de bază

Metoda Myers se bazează pe o idee simplă: alimentele sunt medicamente. Dacă mănânci alimente de care corpul tău are nevoie și le eviți pe cele nepotrivite pentru el, poți obține starea vibrantă și energică de sănătate care este dreptul tău din naștere.

Practic, alimentele pe care le vom evita sunt fie toxice, fie inflamatorii. Toată lumea ar trebui să evite alimentele toxice și să minimalizeze expunerea la alimente inflamatorii. Persoanele cu boli autoimune ori cele aflate în spectrul autoimun trebuie să facă eforturi suplimentare pentru a evita alimentele inflamatorii care le-ar putea intensifica simptomele, le-ar putea provoca o afecțiune autoimună sau ar putea chiar stimula apariția unei noi boli autoimune. Amintește-ți, dacă te înscrii în spectrul autoimun, te pândește riscul de a dezvolta o boală autoimună. Iar dacă ai o maladie autoimună, riscurile să dezvolți alta nouă sunt de trei ori mai numeroase.

Alimentele pe care le vei consuma au putere de vindecare și sunt pline de substanțe nutritive. Proteinele îți vor furniza aminoacizii de care ai nevoie pentru a sprijini, printre altele, sistemul imunitar. Grăsimile te vor

ajuta la vindecarea celulelor peretelui intestinal, oferind sprijin imunitar suplimentar. Iar carbohidraţii complecşi din fructe şi legume îţi vor furniza fibra de care ai nevoie pentru sprijinirea bacteriilor prietenoase care locuiesc în intestin şi în restul corpului tău şi sunt absolut cruciale pentru un sistem imunitar sănătos.

Metoda Myers include, de asemenea, suplimente nutritive ce grăbesc vindecarea intestinului, stimularea funcţiilor sistemului imunitar şi un bun

echilibru al florei bacteriene. Multe suplimente sunt şi antiinflamatorii. Şi, întrucât scăderea poverii toxice reprezintă unul dintre pilonii Metodei Myers, trebuie menţionat că suplimentele îşi vor aduce contribuţia la de- toxifierea celulară, fiind o parte esenţială a acestui proces.

Poate că te întrebi de ce ai mai avea nevoie de suplimente, din moment ce dieta ta ar fi atât de sănătoasă şi de hrănitoare. Într-o lume ideală, desigur, te-ai putea baza numai pe alimente pentru întregul sprijin pe care îl solicită vindecarea. Dar sistemul nostru alimentar este compromis de agricultura de tip industrial şi de culturile modificate genetic, astfel că din alimentele pe care le consumi lipsesc substanţele nutritive pe care obişnuiau să le ofere. Aşa cum am discutat, mediul nostru este plin de substanţe chimice netestate, de apă nefiltrată, de alimente contaminate şi de aer poluat – astfel încât suntem expuşi la mai multe toxine decât oricând înainte. Avem nevoie de suplimente pentru a compensa aceste neajunsuri.

În plus, cei mai mulţi dintre noi ducem o viaţă plină de stres, cu mult prea puţin timp pentru refacere, pentru relaxare, pentru cultivarea vieţii de familie şi a relaţiilor cu comunitatea. Avem nevoie de mai multe substanţe nutritive decât dacă am trăi vieţi mai sănătoase, mai echilibrate.

Aminteşte-ţi de ceea ce ai citit în Capitolul şase: unii dintre noi au suferit mutaţii ale unor gene-cheie, precum MTHFR, GSTM1 şi COMT. Dacă te afli în oricare dintre aceste grupuri, ai nevoie de sprijin special

DACĂ EŞTI GRAVIDĂ SAU DACĂ AI NĂSCUT DE CURÂND

O mulţime de boli autoimune se pot declanşa în timpul sarcinii sau în momentul naşterii. Iar dacă manifeşti sensibilitate la gluten ori la produsele lactate, rişti să transmiţi aceşti anticorpi copilului tău, fie prin placentă, în perioada

sarcinii, fie prin laptele matern, în timp ce alăptezi. Am văzut copii care nu au ingerat niciodată gluten, dar care au luat anticorpi împotriva glutenului de la mama lor.

Deci, dacă eşti gravidă ori postpartum, te rog să nu cedezi în faţa poftei de produse din grâu sau a celei de lactate. Iar dacă doreşti să adopţi Metoda Myers în timp ce eşti gravidă sau alăptezi, faci nu doar o alegere sigură, ci şi, probabil, cea mai sănătoasă alegere pe care ai putea-o face pentru tine şi copilul tău. (Dacă eşti gravidă sau alăptezi, te rog, totuşi, să-ţi consulţi medicul.)

pentru detoxifiere. Din cauza modului în care îţi funcţionează corpul, nu vei obţine niciodată toate elementele de care ai nevoie în dieta ta, aşa că trebuie să iei suplimente pentru a compensa acest neajuns. Noi, oamenii, nu suntem identici, asemenea unor picături de apă. Fiecare dintre noi este unic din punct de vedere genetic şi fiecare se confruntă cu gradul său specific, propriu, de stres. Avem nevoie de suplimente de diferite tipuri pentru a răspunde atât genelor noastre, cât şi mediului înconjurător.

Şi nu te lăsa indus în eroare de exigenţele minime de zi cu zi recomandate de Departamentul pentru Agricultură al Statelor Unite (USDA). Ele sunt doar ceea ce se înţelege din denumirea lor – minime. Recomandarea minimă zilnică a USDA pentru vitamina C, de exemplu, se bazează pe cantităţile de care ai nevoie ca să previi scorbutul, nu pe ceea ce este ideal pentru o sănătate optimă.

În cele din urmă, dacă ai o boală autoimună ori te afli în spectrul auto- imun, organismul tău este deja în primejdie, luptând de mult cu presiunea inflamaţiei şi depunând eforturi pentru a depăşi răul cauzat de intestinul permeabil. Suplimentele te pot ajuta să reduci inflamaţia rapid, să vindeci intestinul permeabil şi să oferi sistemului imunitar sprijinul suplimentar de care are nevoie pentru a inversa cursul bolii şi a te duce mai jos în spectrul autoimun, spre o stare mai echilibrată, mai sănătoasă. După ce simp- tomele vor fi stabilizate, vom începe să reducem o parte dintre suplimente.

CUM SĂ URMEZI ACEST PROGRAM

Uite, toţi ne dorim lucruri simple şi la obiect, aşa că am făcut ca adoptarea Metodei Myers să fie cât mai simplă posibil pentru tine. Practic, tot ce trebuie să faci este să urmezi instrucţiunile din Capitolul nouă. Acolo am să-ţi spun exact ce să mănânci şi ce suplimente să iei în fiecare zi a programului de o lună. Iată ce vei găsi:

- un plan de masă de treizeci de zile şi toate reţetele de care ai nevoie;
- un plan de masă de şapte zile bazat pe fructe de mare, care reprezintă o versiune a Metodei Myers fără carne roşie ori de pasăre;
- liste de verificare care să te ajute să afli dacă suferi de suprapopulare cu fungi, suprapopulare bacteriană a intestinului subţire şi paraziţi; acestor liste li se vor adăuga instrucţiuni pentru mici modificări în dietă şi pentru suplimente de luat, dacă ai oricare dintre problemele semnalate.

Împreună cu geniala mea dieteticiană Brianne Williams, Dietetician înregistrat şi Licenţiat, care lucrează alături de mine la clinica mea de medicină funcţională din Austin, am organizat aceste treizeci de zile pentru a fi cât mai nutritive, mai delicioase şi mai uşor de urmat.

CÂTEVA CUVINTE IMPORTANTE LEGATE DE MEDICAŢIE

În măsura în care poţi, evită toate medicamentele neesenţiale pe parcursul perioadei de treizeci de zile în care urmezi Metoda Myers, deoarece acestea pot îngreuna sarcina ficatului de a-ţi detoxifia organismul şi, în unele cazuri, pot crea noi probleme, după cum am văzut în Capitolul patru, atunci când am făcut referire la medicamentele antiacide şi la antibiotice.

Cu toate acestea, nu înceta să iei medicamentele esenţiale (cele pentru boli cardiace, diabet zaharat, hipertensiune arterială, tiroidă, hormoni, medicamente antianxietate, antidepresive etc.) fără a te consulta mai întâi cu medicul tău curant. Chiar dacă scopul nostru este să eliminăm complet tratamentul medicamentos, nu trebuie să-ţi interzici vreun

medicament prescris, fără supravegherea medicului.

Este indicat să monitorizezi mai frecvent nivelul tensiunii arteriale şi al zahărului din sânge, mai ales dacă faci tratament contra suprapopulării cu fungi. Am observat că majoritatea pacienţilor reuşesc să reducă medicamentele pe care le iau pentru hipertensiune arterială şi glicemie în timp ce urmează Metoda Myers.

În mod ideal, vei lua doar suplimentele care-ţi sunt recomandate de Metoda Myers, dar, dacă medicul tău curant ori un alt medic ţi-a prescris suplimente, consultă-te cu acel specialist înainte de a întrerupe tratamentul.

Dacă semeni un pic cu mine, vei urma planul mai uşor după ce vei fi înţeles cum funcţionează el şi ce beneficii îţi aduce. Deci, în acest capitol, am de gând să-ţi spun exact ce alimente să consumi, pe care să le eviţi, ce suplimente să iei şi ce beneficii vei obţine de la ele. Aceste informaţii sunt incluse în programul de treizeci de zile, astfel încât nu va fi, de fapt, nevoie să le ţii minte. Dar când vei continua, în luna următoare, elaborându-ţi propriul plan de masă şi, probabil, luând şi câteva mese la restaurant, vei fi bucuros să ştii ce tip de alimente este bine să consumi şi pe care ar trebui să le eviţi.

Informaţiile te vor ajuta, de asemenea, să îţi dai seama de felul cum trebuie să-ţi organizezi bucătăria: ce tip de alimente să arunci şi pe care dintre ele să le păstrezi în stoc. Sunt o femeie care munceşte, aşa că m-am prins: viaţa noastră înseamnă grabă permanentă. Nu există niciodată suficient timp, aşa că de ce să gătim, dacă putem cumpăra ceva în drum spre casă? Chiar şi în asemenea condiţii, există însă modalităţi de a face ca Metoda Myers să funcţioneze pentru tine, iar eu mă aflu aici ca să te sprijin la fiecare pas pe care îl faci.

După ce te voi ajuta să înveţi ce să mănânci şi să bei, am să-ţi spun ce fel de exerciţiu fizic îţi va sprijini cel mai bine sistemul imunitar şi îţi voi oferi câteva sugestii menite să-ţi reducă povara stresului. În cele din urmă, te voi ajuta să-ţi dai seama cum îţi poţi evalua rezultatele în timp ce urmezi Metoda Myers, astfel încât

să poţi decide dacă e bine să adaugi unele dintre alimentele pe care le eviţi acum – iar dacă da, care sunt acelea.

SA NE PREGĂTIM

Înainte de a face primul pas al Metodei Myers, pregăteşte-ţi familia, bucătăria, mintea, corpul şi programul. Aceasta e o oportunitate pentru o experienţă incredibilă de vindecare şi energizare, care se va optimiza cu ajutorul planificării şi pregătirii corespunzătoare. Modificările pe care le vei face în dieta proprie nu vor părea întotdeauna uşoare – la urma urmei, obiceiurile alimentare sunt profund înrădăcinate –, dar ele pot fi cu adevărat simple.

Prin urmare, este cazul să îţi aprovizionezi bucătăria cu următoarele produse:

ALIMENTE INDICATE

Proteine de calitate

- Vită bio, hrănită cu iarbă
- Miel bio, hrănit cu iarbă
- Porc bio, hrănit cu iarbă
- Păsări de curte bio, cu iarbă, pe câmp (pui, curcan)
- Conserve de peşte în apă (sardine)
- Peşte proaspăt, pescuit sălbăticie (somon; pol lack – cod negru sau de mare; limbă de mare; păstrăv)
- Vânat

Legume organice

- Anghinare
- Sparanghel
- Muguri de bambus
- Sfeclă
- Bok choy
- Conopidă verde
- Broccoli
- Broccolini (hibrid între broccoli şi kai-lan)
- Praz
- Salată
- Ciuperci
- Bame
- Măsline (conservate în [illegible])
- Ceapă
- Păstârnac
- Legume de mare (alge [illegible] rine, varec)

- Varză de Bruxelles
- Varză
- Morcovi
- Conopidă
- Ţelină
- Ceapă verde
- Castraveţi
- Varză Kale
- Spanac (toate frunzele verzi)
- Dovlecei (ghindă, spaghetti)
- Cartofi dulci
- Napi
- Dovlecei galbeni
- Zucchini

Grăsimi sănătoase

- Avocado
- Ulei de avocado
- Ulei de cocos
- Ulei de sâmburi de
- Ulei de măsline
- Ulei de şofran

Fructe organice

- Mere
- Sos de mere (neîndulcit)
- Caise (proaspete)
- Avocado
- Banane
- Mure
- Afine
- Cireşe
- Nuci de cocos
- Smochine (proaspete)
- Grepfruturi
- Struguri
- Kiwi
- Kumquat
- Lămâi
- Limete
- Mango
- Pepeni
- Nectarine
- Portocale
- Piersici
- Pere
- Zmeură
- Căpşuni
- Mandarine

Condimente aromate

Notă specială: te rog să eviţi condimentele pe care scrie, pur şi simplu, „condimente”. Ele pot conţine inclusiv gluten.

- Oţet de mere
- Busuioc
- Frunze de dafin
- Piper negru

- Cacao (100%)
- Cardamom
- Roşcovă
- Cuişoare
- Coriandru
- Scorţişoară
- Chimen
- Păpădie
- Mărar
- Seminţe de fenicul
- Usturoi
- Ghimbir
- Muştar
- Nucşoară
- Oregano
- Pătrunjel
- Rozmarin
- Sare de mare
- Tarhon
- Cimbru
- Curcumă

Băuturi răcoritoare

- Sucuri de fructe sau de legume făcute în casă
- Ceai (de plante, fără ;ai verde bio în cantităţi dacă doreşti)
- Apă (apă filtrată, apă minerală, sifon)

Acum, scoate din bucătărie următoarele alimente şi pregăteşte-te să renunţi la ele. Dacă nu poţi suporta ideea de a le elimina pentru totdeauna, îţi poţi face o promisiune: aceea că le vei reevalua după treizeci de zile de Metodă Myers. Odată ce vei vedea cum dispar simptomele, cum creşte energia şi cum îţi revine sănătatea, pun pariu că vei fi motivat să continui.

ALIMENTE TOXICE PE CARE TREBUIE SĂ LE ARUNCI

- Alcool
- Alimente de fast-food/alimente procesate
- Aditivi alimentari: orice alimente care conţin coloranţi artificiali, arome sau conservanţi
- Alimente modificate genetic (GMO), inclusiv uleiul de rapiţă şi zahărul din sfecla de zahăr
- Carne procesată: carne la conservă (cum ar fi cea presată, dar conservele de peşte sunt în regulă), mezeluri, hot-dog. Carnaţii sunt şi ei în regulă, dar asigură-te că nu conţin gluten.
- Uleiuri prelucrate şi uleiuri rafinate: maioneză, sosuri pentru salate, diverse creme tartinabile
- Uleiuri rafinate/grăsimi hidrogenate/grăsimi transartificiale, inclusiv margarina

Stimulente şi cofeină: ciocolată, cafea, decongestionante şi yerba maté
îndulcitori: zahăr, alcooli din zahăr, îndulcitori naturali (cum ar fi mierea, agavele, siropul de arţar, melasa şi zahărul de nucă de cocos), sucuri îndulcite, sirop de porumb cu multă fructoză. Stevia, cu moderaţie, este în regulă.
Grăsimi transartificiale şi uleiuri hidrogenate, care se găsesc frecvent în produsele alimentare ambalate şi prelucrate

CONDIMENTE ŞI AROME PE CARE

TREBUIE SĂ LE ARUNCI

- Sos barbecue
- Ciocolată sub orice formă, cu mai puţin de nouăzeci la sută
- Boia de ardei iute (piperul negru este în regulă)
- Ketchup
- Boia de ardei dulce
- Fulgi de ardei roşu
- Murături în sos condimentat
- Sos de soia
- Tamari
- SosTeriyaki

ALIMENTE INFLAMATORII PE CARE TREBUIE SĂ LE ARUNCI

- Porumb şi tot ce este fabricat din porumb (făină de porumb, mălai, boabe de porumb pentru fiert în lapte) sau sirop de porumb, care conţine multă fructoză
- Lactate: unt, cazeină, brânză, brânză de vaci, smântână, iaurt congelat, unt ghee, brânză de capră, îngheţată, lapte, frişca din grăsimi vegetale, proteine din zer, iaurt
- Ouă
- Gluten: tot ceea ce conţine orz, secară sau grâu
- Cereale fără gluten şi pseudocereale: amarant, mei, ovăz, quinoa,
- Leguminoase: fasole, linte, năut, mazăre (uscată şi proaspătă), mazăre păstăi
- Solanacee: roşii, cartofi, vinete, ardei (cartofiidulcisunt în regulă,

aşa cum este şi piperul negru, dar nu ardeiul cayenne ori boiaua de ardei)

- Nuci, inclusiv untul de nuci
- Arahide
- Seminţe, inclusiv untul de seminţe
- Soia
- Sucuri îndulcite din fructe

Al POFTĂ DE CARBOHIDRAŢI?

Pentru a-ţi satisface pofta de amidon, poţi consuma cartofi dulci, do- vleac-ghindă, dovlecel de vară, dovleac spaghettini (spaghetti squash), dovleac, piure de conopidă şi conopidă care a fost rasă şi transformată în „orez de conopidă” într-un procesor de alimente.

Dacă ai obiceiul să consumi două ori mai multe cești de băutură cofe- inizată (cafea, ceai, băuturi energizante, sucuri cu cofeină) și/sau gustări cu cofeină, cum ar fi ciocolata, probabil că organismul tău s-a obișnuit să se bazeze pe cofeină ca pe un stimulent artificial de energie. Acesta este un obicei foarte puternic înrădăcinat, la care e dificil să renunți. Nu ești singur! Eu îți voi arăta cum să obții energie reală și durabilă din alimente sănătoase și bogate în substanțe nutritive.

Între timp, dacă te îngrijorează simptomele de sevraj, îți recomand să începi programul în weekend. Acest lucru îți va oferi ceva timp pentru a te relaxa și a permite corpului să se adapteze. E normal să te simți obosit, deoarece corpul tău a fost obișnuit să se bazeze pe cofeină.

Întrucât cafeaua este atât de acidă, aș vrea să o eviți în timpul celor treizeci de zile de program – da, chiar și pe cea decofeinizată. Înlocuiește-o cu ceaiuri de plante alcaline, ca de pildă cel din ghimbir și ceaiul verde decofeinizat.

Prin urmare, respiră adânc și pune jos ceașca de cafea. Ai două opțiuni:

Dintr-odată

începe prima zi a Metodei Myers fiind pregătit pentru unele simpto- me neplăcute de sevraj, inclusiv dureri de cap și oboseală, mai ales dacă obișnuiai să bei două sau mai multe băuturi cofeinizate pe zi.

Treptat

Sau începe prin reducerea graduală a consumului, în săptămâna de dinainte de debutul programului. Acest lucru te poate ajuta să diminuezi simptomele de sevraj.

Reducerea pe cinci zile

- Ziua 1: 2 căni de băutură cofeinizată
- Ziua 2: 1 cană
- Ziua 3: *Vz* cană
- Ziua *4:* ¾ cană
- Ziua 5: 100% fără cofeină

Reducerea pe trei zile

- Ziua 1:1 cană de băutură cincizeci la sută decofeinizată şi cincizeci la sută cu cofeină
- Ziua 2: 100% decofeinizată
- Ziua 3: Fără pic de cafea, fie ea cu sau fără cofeină

înlocuirea cu ceai

- înlocuieşte o ceaşcă de cafea ori de ceai cu ceai verde timp de o săptămână.

ŢI-E POFTĂ DE LACTATE?

Laptele integral de cocos este un înlocuitor minunat, dacă ţi-e poftă de ceva cremos şi aromat în ceaiul tău de plante.

SĂ RENUNŢĂM LA ZAHĂR

Pot să-ţi fac o mărturisire? Această provocare a fost dificilă pentru mine. întotdeauna mi-au plăcut dulciurile şi am constatat că renunţarea la zahăr a fost una dintre cele mai dure părţi ale acestui program. Totuşi, atunci când ai atins rezultatele dorite, îţi este permis ca, uneori, să te delectezi cu mici cantităţi de zahăr.

Cel puţin în primele treizeci de zile ale Metodei Myers, este vital să elimini complet aportul de zahăr în organism, pentru a da programului şansa de a funcţiona. Aproape sigur, cu cât îţi va fi mai greu să renunţi la zahăr, cu atât va fi mai important pentru tine să faci asta. S-ar putea ca, pentru a dobândi energie, să te bazezi pe dulciuri, dar de fapt nu obţii decât o explozie energetică falsă şi temporară – după care

efectul scade brusc. Atunci, pentru a depăşi efectele acestei prăbuşiri, simţi nevoia să te încarci din nou cu zahăr şi, iată, te trezeşti astfel pe un roller coaster de glucoză: cu fiecare scădere bruscă de energie, simţi că trebuie să consumi iute un suc, o prăjiturică sau o bomboană. Zahărul hrăneşte candida şi alte tipuri de fungi, favorizând totodată suprapopularea bacteriană a intestinului subţire, aşa cum am văzut în Capitolul patru. De asemenea, zahărul şi îndulcitorii afectează sistemul imuni- tar, aşa cum am văzut în Capitolul trei, şi exercită stres asupra glandelor suprarenale, contribuind la oboseala acestora – fapt despre care ai citit în Capitolul şapte.

Ceea ce vreau să faci înainte de a te mai întoarce vreodată la consumul de zahăr este să simţi cu adevărat că te încarci de energie din surse reale, de alimente integrale. Îţi pot promite că, după câteva zile în care nu vei mai consuma dulciuri, pofta de zahăr îţi va dispărea. Deci aruncă dulciurile dintr-odată, în ziua întâi a Metodei Myers, iar dacă poţi, aruncă din casa ta şi alimentele care urmează:

Nectarul de agave
îndulcitorii artificiali (inclusiv aspartamul, zaharina, sucraloza)
Zahărul din sfeclă de zahăr Siropul brun de orez Zahărul brun
Zahărul din trestie
Zahărul de palmier
Siropul de porumb
Sucul de trestie deshidratat Dextroza

- Glucoza
- Siropul de porumb cu conţinut mare de fructoză
- Mierea
- Lactoza
- Maltoza
- Siropul de arţar
- Melasa
- Zahărul rafinat (alb)
- Alcoolii din zahăr (inclusiv maltitol, manitol, sorbitol, xilitol)

Dacă te afli în căutare de ceva dulce, fructele de

pădure şi alte tipuri de fructe reprezintă o opţiune bună. Un pic de unt din nucă de cocos poate fi folosit pentru a îndulci ceaiul de plante fără cofeină. Papilele gustative se vor adapta pe măsură ce vei renunţa la zahăr şi la îndulcitorii artificiali, aşa că vei fi uimit de gustul dulce pe care îl va avea un măr ori o căpşună.

Deţinem câteva reţete cu o cantitate mică de stevia, plantă originară din Paraguay, ale cărei frunze sunt de trei sute de ori mai dulci decât zahărul. De fapt, am cultivat această plantă alături de fermierii din Paraguay, în timpul petrecut de mine în Corpul Păcii, şi i-am ajutat să o exporte în Japonia şi în Statele Unite.

Apropo, toate tipurile de sfeclă de zahăr provin din plante modificate genetic, aşa că te rog să o eviţi.

RENUNŢĂ LA SARE. .. DACĂ SAREA NU E DE MARE

Cercetările indică o legătură între dietele bogate în sare şi bolile au- toimune. în timpul unui studiu, s-a observat că şoarecii hrăniţi cu multă sare au dezvoltat un număr sporit de celule inflamatorii T, fapt ce a dus la autoimunitate.

Acest studiu a fost efectuat cu sare de masă şi cu alimente preambala- te – desigur, acum ştim deja că alimentele preambalate şi procesate contribuie la inflamaţie şi, în cele din urmă, la autoimunitate. Cu toate acestea, sarea de mare e plină de oligoelemente esenţiale, iar pe baza observaţiilor mele clinice asupra pacienţilor şi a atenţiei pe care o acord acestor oligo-elemente, cred că beneficiile ei – dacă este consumată în cantităţi mici – depăşesc riscurile. Prin urmare, în timpul derulării Metodei Myers, va fi consumată sare de mare.

SA NE BUCURĂM DE PERSPECTIVELE METODEI MYERS

Alimentele simple şi curate sunt nu doar „bune pentru tine", ci şi pline de substanţe nutritive; ele îţi oferă arome bogate şi interesante, o mare varietate de texturi şi un curcubeu de culori, fapt ce îţi va satisface toate simţurile atunci când vei lua loc pentru a le consuma. Corpul tău va prinde viaţă, pentru că, în cele

din urmă, va primi hrana după care tânjeşte într-o formă ce chiar i se va potrivi, iar sistemul imunitar va scoate un oftat de uşurare atunci când va scăpa de povara alimentelor toxice şi inflamatorii. Vei găsi în această abordare a consumului de alimente o sursă de abundenţă şi plăcere, de sănătate şi vitalitate, dacă îţi vei oferi timp să te obişnuieşti cu acest nou mod de a mânca şi vei renunţa la poftele, dependenţele şi capriciile care, probabil, ţi-au însoţit dieta anterioară.

SĂ ştim la ce să ne aşteptăm

În funcţie de cât de multe alimente toxice şi inflamatorii a inclus dieta ta înainte să adopţi Metoda Myers, ai putea, în primele două sau trei zile ale programului de treizeci de zile, să resimţi unele dintre simptome- le enumerate în continuare.

O parte dintre aceste simptome sunt rezultatul eliminării din dietă a unor alimente. Dacă obişnuiai să consumi o mulţime de produse dulci ori bogate în amidon, să bei o mulţime de lichide cofeinizate şi, în principiu, să te bazezi pe alimente care îţi ofereau un flux rapid de energie, s-ar putea ca, în momentul în care îţi vei scoate din dietă acele alimente nesănătoase dar stimulatoare, să simţi o scădere a energiei şi concentrării. Simptomele ar putea fi generate, de asemenea, de faptul că vei înfometa eventualele populaţii de fungi sau bacteriile nesănătoase.

În plus, dacă ai dezvoltat mai multe adicţii alimentare, ai putea da anumite semne de sevraj pe parcursul renunţării la alimentele nesănătoase, dar ispititoare. Apoi, dacă suferi de suprapopulare cu fungi, aceştia îţi stârnesc pofta de zahăr, aşa că s-ar putea să îţi fie un pic greu să rezişti. Din fericire, protocolul de suprapopulare cu fungi/suprapopulare bacteriană a intestinului subţire din paginile 215-216 este gândit pentru a te sprijini în timp ce urmezi Metoda Myers,

astfel încât să poţi face testul şi să afli dacă ai nevoie de stimulente suplimentare.

Celălalt motiv pentru care s-ar putea să sesizezi unele simptome rezidă în faptul că faci o dezintoxicare – cureţi otrăvurile din sistem. Deşi eliminarea toxinelor te va ajuta să te simţi, în final, mult mai bine, aceste toxine pot provoca simptome în timp ce ies din organism. Dacă e posibil, vizualizează aceste simptome ca pe nişte semne că organismul tău renunţă la alimentele toxice şi inflamatorii, aşteptând cu nerăbdare momentul unei explozii de energie sănătoasă, iar acest moment va sosi în curând.

Din fericire, după o săptămână în care vei urma Metoda Myers, vei începe, cel mai probabil, să te simţi mai bine – poate chiar mai bine decât

Unele posibile simptome în timpul primelor zile:

- Respiraţie urât mirositoare
- Dureri în corp
- Miros al corpului
- Minte înceţoşată
- Modificări de scaun (constipaţie, diaree etc.)
- Modificări ale dispoziţiei
- Modificări ale somnului
- Poftă de diverse alimente băuturi
- Oboseală
- Dureri de cap
- Foame
- Dureri articulare
- Eritem

într-o săptămână, s-ar putea să observi:

- îmbunătăţirea puterii de concentrare mentală, clară
- Digestie îmbunătăţită
- Stare de spirit îmbunătăţită
- Somn îmbunătăţit
- Creşterea energiei
- Scăderea retenţiei de lichide
- Diminuarea durerilor arti culare şi musculare
- Scaune regulate
- Rezolvarea problemelor piele (acnee, eczeme, cutanate)
- Scădere în greutate

te-ai simţit un lung interval de timp. Şi, până la sfârşitul celor treizeci de zile, ar trebui să observi o îmbunătăţire semnificativă a sănătăţii intestinului, a energiei, stării de spirit, funcţiilor creierului şi chiar a

aspectului fizic: vei avea pielea mai curată şi părul mai sănătos, ba, poate, vei şi slăbi puţin. Vei dormi mai bine, vei găsi leac durerii dacă aveai nevoie de el şi te vei simţi eliberat; inflamaţia va scădea, iar organismul tău îşi va găsi echilibrul.

Ţi-ar putea fi de ajutor să începi cura în weekend ori în timpul liber, astfel încât să beneficiezi de un pic de odihnă în plus, dacă ai probleme de adaptare. De asemenea, hidratează-te. Bea şase, până la opt pahare de apă filtrată în fiecare zi. Acest lucru poate ajuta la ameliorarea durerilor de cap cauzate de sevraj şi la spălarea toxinelor eliberate în organismul tău.

Exerciţiul fizic

Este întotdeauna important să-ţi păstrezi corpul în mişcare, aşa că te vreau în lume, plimbându-te, dându-te cu placa prin zăpadă, făcând schi şi

drumeţii, alergând. Sau, dacă preferi, du-te la o sală de gimnastică, la un studio de dans ori la un curs de yoga, poţi face mişcare acolo.

Însă nu vreau să exagerezi. Aş dori ca tu să faci exerciţii, dar, dacă ai fost relativ sedentar înainte de a adopta Metoda Myers, începe lent şi continuă crescător. Aminteşte-ţi, de asemenea: la început, curăţarea şi detoxi- fierea organismului te pot face să te simţi greoi şi obosit, aşa că dă corpului tău o pauză în cazul în care îţi cere asta.

Ar trebui să ai în vedere şi scorul de la testul legat de oboseala glandelor suprarenale (vezi paginile 185-186). Glandele suprarenale produc hormoni ai stresului, sprijinind nivelul de energie şi te ajută să depui efort chiar şi atunci când eşti obosit. A face sport este un lucru pozitiv când vine vorba de oboseala suprarenalelor şi de bolile autoimune, dar, dacă exagerezi, poţi chiar să dai înapoi procesul de vindecare. Ar trebui să faci exerciţiu fizic până la punctul în care te simţi bine şi ener- gizat şi să-l reiei în ziua următoare. Dacă te simţi epuizat ori mai puţin bine după efort, înseamnă că exagerezi. Iar dacă simptomele se agravează, trebuie să reduci intensitatea exerciţiului fizic sau chiar să renunţi la a mai face sport.

De exemplu, dacă simţi unele dureri articulare după ce mergi pe jos trei kilometri, iar a doua zi eşti epuizat, încearcă doar un kilometru şi jumătate şi vezi ce se întâmplă. Dacă această plimbare te face să te simţi bine, continuă să o faci. Dacă însă ai dureri şi senzaţie de oboseală, coboară ştacheta la un kilometru. Ghidul tău ar trebui să fie senzaţia de bine.

În continuare, iată unele activităţi recomandate pentru a-ţi ţine corpul în mişcare în timp ce urmezi Metoda Myers.

Uşoare			
Dans	în	înot Plimbări	Curăţenie casă
	2		
	1		
	3		

Pilâtes restaurativă Stretching
Joacă cu copiii tăi Yoga

Mai solicitante
Ciclism Yoga
intensă
Antrenamente
mixte
Antrenament
cu greutăţi

Alergat
înot
Tenis

Somnul

Somnul e momentul când corpul tău se vindecă, iar dacă ai o afecţiune autoimună, este şi mai important pentru odihnă şi recuperare. În timp ce urmezi Metoda Myers, oferă-ţi cea mai bună ocazie de a-ţi recâştiga energia şi de a-ţi vindeca simptomele: şapte ore şi jumătate, până la nouă ore de somn profund, reconfortant, în fiecare noapte – ori chiar mai mult, dacă e nevoie. Faptul că ai eliminat cofeina, zahărul şi alimentele bogate în grăsimi ar trebui să te ajute, la fel ca şi faptul de a face câteva exerciţii fizice uşoare.

Dacă ai probleme cu somnul, Anexa F îţi va oferi un început în rezolvarea oricăror probleme legate de acesta. Alimentele şi somnul sunt medicamentele tale; nu te zgârci la vreunul dintre ele.

Reducerea stresului

Hei, m-am prins – eşti ocupat, viaţa ta e plină de obligaţii presante, persoanele dragi au nevoie de tine, iar acum încerci şi acest nou mod de a găti, de a mânca şi de a gândi asupra mâncării. Bineînţeles că eşti stresat. Cine nu ar fi?

Totuşi, undeva, în ziua ta obositoare, dacă ai găsi doar zece minute pentru a sta şi a respira sau a medita, iar apoi dacă ai putea găsi timp pe parcursul săptămânii pentru un curs de yoga, o şedinţă de acupunctură sau masaj... dacă ai putea găsi metode creative de a împărţi timpul de îngrijire a copiilor cu un vecin sau cu o rudă şi ţi-ai oferi nişte timp liber la fiecare câteva săptămâni... dacă tu şi partenerul sau partenera aţi putea planifica o întâlnire de noapte o dată pe lună... ai fi uimit de beneficiile care ar rezulta pentru sănătate. Am vorbit despre detensionare în Capitolul şapte, aşa că fa-ţi ţie şi organismului tău o favoare: găseşte timp

pentru detensionare. Promit, vei fi mult mai eficient atunci când te vei întoarce la muncă sau la obligaţiile familiale, iar sistemul tău imunitar te va răsplăti însutit.

Să mergem mai departe

Dacă vrei să mai faci un pas înainte, te poţi alătura comunităţii de pe site-ul nostru: sunt acolo mii de persoane care au urmat deja Metoda Myers.

Avem o comunitate foarte activă, de susţinere, unde poţi pune întrebări, împărtăşi sugestii şi chiar veni cu unele reţete noi! Dacă doreşti o consiliere mai personalizată, poţi, de asemenea, da un telefon, prin intermediul site-ului meu, pentru a vorbi cu unul dintre dieteticienii mei înregistraţi.

CAPITOLUL 9

Programul de treizeci de zile

Planuri de masă şi reţete

Eu îţi recomand să începi într-o zi când ai ceva timp suplimentar pentru a prepara câteva reţete de bază, ca să te poţi bucura de prima săptămână. Am presupus că faci pregătirile în weekend pentru că vei fi mult mai aglomerat pe parcursul săptămânii, dar, evident, tu trebuie să organizezi lucrurile în aşa fel încât să se potrivească propriului tău program.

Reţetele şi planurile de masă sunt gândite pentru porţii destul de mari, de două persoane la o masă. Te rog să le adaptezi la propria situaţie. Vei găsi, pe tot parcursul planurilor de masă, instrucţiuni referitoare la felul cum să economiseşti şi să foloseşti ceea ce rămâne, astfel încât tot ce trebuie să faci este să urmezi indicaţiile zi de zi.

Dovedeşte-te, totuşi, flexibil. Fiecare persoană, respectiv familie, este diferită, aşa că s-ar putea să rămâi fără alimente mai repede sau mai puţin repede decât am presupus noi. Dacă îţi place vreuna dintre reţete şi vrei să o foloseşti mai des sau dacă doreşti să

personalizezi una pentru a fi mai pe gustul tău, poţi face acest lucru fără nicio problemă, dacă nu incluzi vreunul dintre alimentele toxice sau inflamatorii semnalate la paginile 202-203. Ceea ce trebuie să ţii minte în primul rând este să eviţi alimentele pe care le-am enumerat eu. Finalmente, cei care doresc să-şi inventeze propriile feluri de mâncare pot folosi alternativa „Creează-ţi propriile mese” de la pagina 288.

înainte de a te apuca de treabă, urmând planurile de masă, petrece câteva momente pentru a realiza testele care vizează suprapopularea cu fungi, suprapopularea bacteriană a intestinului subţire şi paraziţii, astfel încât să-ţi poţi personaliza planurile de masă pe baza acestor teste, dacă este necesar. După teste, urmează o diagramă care îţi spune ce suplimente să iei în fiecare zi şi cum să personalizezi consumul acestora în funcţie de cele trei probleme, ca şi de oboseala glandelor suprarenale. Suntem persoane cu nevoi diferite, aşa că eu sunt fericită să împărtăşesc această abordare personalizată cu tine.

Şi acum încep cele treizeci de zile de vindecare. Poftă bună!

Am candida sau alte ciuperci, SUFĂR DE SUPRAPOPULARE BACTERIANĂ A INTESTINULUI SUBŢIRE SAU AM PARAZIŢI?

Fă-ţi fiecare test şi adaptează planul de alimentaţie în funcţie de necesităţi. Apoi vezi paginile 217-223 pentru o diagramă care te va ajuta să-ţi personalizezi consumul de suplimente.

Suprapopulare cu fungi/candida

— Am o boală autoimună, cum ar fi tiroidita Hashimoto, artrita reumatoidă, colita ulcerativa, lupusul, psoriazisul, sclerodermia sau scleroza multiplă.

— Am infecţii fungice pe piele sau pe unghii; printre ele, piciorul de atlet (micoza piciorului), dermatomicoza sau ciuperca unghiei.

Sufăr de oboseală cronică, de fibromialgie sau mă simt obosit tot timpul.

Am probleme digestive, cum ar fi balonarea, constipaţia sau diareea.

Am dificultăţi de concentrare, memorie slabă, lipsă de concentrare, ADD, ADHD sau creier în ceaţă.

— Am probleme ale pielii cum ar fi eczeme, psoriazis, urticarie, acnee, rozacee sau erupţii inexplicabile.

Sunt uşor iritat şi/sau am frecvent modificări de dispoziţie, anxietate sau depresie.

— Fac infecţii vaginale cu fungi sau am mâncărimi rectale ori vaginale.

Sufăr de alergii sezoniere sau de mâncărimi în urechi.

Mi-e poftă de zahăr şi de carbohidraţi rafinaţi.

Dacă ai bifat trei sau mai multe puncte, înseamnă că testul tău referitor la suprapopularea cu fungi a ieşit pozitiv. Îţi recomand să urmezi protocolul alimentar pentru suprapopulare cu fungi/suprapopulare bacteriană a intestinului subţire pe care ţi-l prezint în continuare.

Suprapopularea bacteriană a intestinului subţire (SIBO)

— Am fost diagnosticat cu sindromul intestinului iritabil sau boala inflamatorie a intestinului.

— Mă simt balonat după mese sau sunt balonat o mare parte din timp.

— Am gaze, dureri abdominale, crampe.

— Am scaune moi, urât mirositoare.

— Am intoleranţă alimentară la gluten, la produse lactate, la soia, la porumb.

— Am intoleranţă la histamină.

— Articulaţiile mă dor.

— Mă simt obosit tot timpul.

— Am iritaţii ale pielii cum ar fi eczeme, psoriazis, urticarie, acnee, rozacee sau erupţii inexplicabile.

— Am astm sau alte probleme respiratorii.

— Mă simt deprimat şi lipsit de speranţă.

— Am fost diagnosticat cu un deficit de vitamina B12.

Dacă ai bifat trei sau mai multe puncte, înseamnă că testul tău vizând suprapopularea bacteriană a intestinului subţire a ieşit pozitiv. Îţi recomand să urmezi protocolul alimentar pentru suprapopulare cu fungi/suprapopulare bacteriană a intestinului subţire pe care îl prezint în continuare.

PROTOCOLUL DIETETIC PENTRU SUPRAPOPULAREA CU FUNGI/SUPRAPOPULAREA BACTERIANĂ A INTESTINULUI SUBŢIRE

Îţi vei trata suprapopularea cu fungi şi/sau suprapopularea bacteriană intestinului subţire luând suplimentele specifice indicate în tabelele de la

paginile 217-223 şi înfometând fungii şi bacteriile prin renunţare la alimentele dulci şi la amidonul de care au nevoie aceştia/acestea. În consecinţă, va trebui să urmăreşti conştiincios reducerea consumului de carbohidraţi în următoarele treizeci de zile ale Metodei Myers. Eu recomand nu mai mult de două cşti de

legume care conţin amidon (cartofi dulci, dovleac, dovlecel) şi nu mai mult de o ceaşcă de fructe pe zi. Va trebui, de asemenea, să elimini toate tipurile de oţet, cu excepţia oţetului de mere. Nu îţi face griji – Brianne ştie că majoritatea pacienţilor noştri cu boli autoimu- ne sau din spectrul autoimun au aceste probleme şi a ţinut cont de asta în crearea planurilor de masă. Atâta timp cât urmezi planurile ei de masă şi reţetele pe care ţi le-am pus la dispoziţie, ar trebui să-ţi fie bine; păstrează însă în minte aceste linii directoare atunci când mănânci în oraş sau la altcineva acasă.

Paraziţi

— Am ***const***ipaţie, diaree sau gaze.
— Am călătorit în afara ţării.
— îmi amintesc că, în timp ce mă aflam în afara ţării, am suferit de „diareea călătorului".
Am avut, la un moment dat, ceva ce cred că a fost intoxicaţie alimentară, iar de atunci am probleme cu digestia.
— Am probleme cu somnul şi mă trezesc de mai multe ori pe noapte.
— Am iritaţii ale pielii, cum ar fi eczeme, psoriazis, urticarie, acnee, rozacee sau erupţii inexplicabile.
— Scrâşnesc din dinţi în somn.
— Am dureri musculare sau articulare.
— Mă simt epuizat, deprimat, apatic aproape tot timpul.
— Nu mă simt sătul după ce mănânc.
— Am anemie, lipsă de fier.
Am fost diagnosticat cu sindrom de colon iritabil, colită ulcerativă sau boală Crohn.

Dacă ai bifat trei sau mai multe puncte, ar fi bine să iei suplimentele recomandate pentru paraziţi pe care le prezint în tabelul următor.

Pentru toţi pacienţii

Probiotic*	Complete Probiotic Capsules or Powder	**Klaire/ ProThera** (Ther-Biotic Complete)	1 capsulă de două ori pe zi ori % de linguriță	50+ miliarde de UI, 10+ tulpini de probiotice pe zi (nu consuma probiotice cultivate pe orice alimente care trebuie evitate, cum
	SAU Prescript-Assist Broad Spectrum Probiotic	SAU **Prescript-Assist**	SAU 1 capsulă de două ori pe zi	SAU 1.240 mg amestec de probiotice bazate pe sol, zilnic
Omega 3 (ulei de pește)	Complete Omega 3 Capsules	**Metagenics** (OmegaGenics	1-4 capsule de două ori pe zi	1.000-4.000 mg omega 3 (EPA și DHA)
L-Gluta-	L-Glutamine	**Designs for Health**	4 capsule pe zi	3.000 mg L-glutamină zilnic
SAU Pudră pentru refacerea intestinului	SAU GI Repair Powder	SAU **Xymogen** (GlutAloe-Mine)	SAU 1 măsură pe zi	SAU Amestec de L-glutamină, licorice (lemn dulce) deglicirhizinată și aloe

Acetil-glutation	**Subliment**		**Guitase >,*•« nisfreaz ă**	**Alternativ e |**
SAU N-acetil-cisteină Vitamina C Suplimen t: suport pentru funcţiile hepatice	Glutathione SAU N-Acetyl-Cysteine + Complete Vitamin C Liver Support	**CitriSafe** SAU **Designs for Health Xymogen** **Klaire/ ProThera** (HepatoTher a Forte)	1-2 capsule dimineaţa şi după-amiaza SAU 1 capsulă de două ori pe zi 2 capsule de două ori pe zi 1 capsulă de două ori pe zi, pe stomacul gol	600-l.200 mg de acetil-gluta- tion pe zi SAU 1.800 mg de N-acetil-ciste- ină pe zi 2.000 mg de vitamina C pe zi Amestec de suplimente hepatice, inclusiv de acid alfa-lipoic şi silimarină
Vitamina D3	Picături de vi-tamină D1000 UI	**Pure Encapsu lations**	2 picături pe zi sub limbă	2.000 UI de vitamină D pe zi
în funcţie de rezultatele obţinute la testele anterioare sau dacă, după ce ai citit cartea, simţi că ai probleme în anumite domenii, poţi alege să iei unele dintre suplimente care urmează.				
Inflamaţie/susţinerea sistemului imunitar				
Curcumin Phytosom e	Meriva-SR Curcumin	**Thorne Research**	2 capsule de două ori pe zi	1.000 mg de curcumină pe zi
Resveratr ol	CitriSafe Resveratrol	**CitriSafe**	Se dizolvă una sub limbă de două ori pe zi.	50 mg de res-veratrol pe zi

Acetil-glu-tation	Glutathione	**CitriSafe**	1-2 capsule pe zi	600-l.200 mg de acetil-glutation/

sp				
SAU N-acetil-cisteină + Vitamina C + Suplimen suport pentru funcţiile hepatice	SAU N-Acetyl-Cysteine + Complete VitaminC + Liver Support	SAU **Designs Health** **Xymogen** **Klaire/ ProThera** (HepatoTher Forte)	SAU 1 capsulă de două ori pe zi, pe cul gol 2 capsule de două ori pe zi 1 capsulă de două ori pe zi, pe cul gol	SAU 1.800 mg N-acetil-cisteină pe zi 2.000 mg de vitamina C pe zi Amestec de suplimente patice, acid alfa şi silimarină
Pentru sănătatea intestinului				
Probiotic*	Complete Probiotic Capsules or Powder SAU Prescript-Assist Broad Spectrum Probiotic	**Klaire/ Thera** (Ther-Biotic Complete) SAU **Prescript Assist**	1 capsulă de două ori pe zi sau !4 de linguriţă SAU 1 capsulă de două ori pe zi	50+ miliarde de UI, 10+ pini de tice pe zi SAU 1.240 mg de amestec de biotice pe sol, zilnic
L-Gluta-mină	L-Glutamine SAU Pudră pentru refacerea intestinul	**Designs Health** SAU **Xymogen** (GlutAloe Mine)	4 capsule pe zi SAU 1 măsură pe zi	3.000 mg L-glutamină zilnic SAU Amestec de L-glutamină, licorice (lemn dulce) hizinată şi vera
Colagen	Great Lakes	**Great**	1-2 linguri	Colagen din

	Collagen Hydrolysate	**Gelatin**	de două ori pe zi	carne de vită hrănită cu iarbă
Enzime digestive	Complete Enzyme capsules**/ masticabile	**Klaire/ ProThera** (Vital-Zymes Complete/ Chewable)	**ţipI#®** 2 capsule masticabile în timpul fiecărei mese*	«u m» 800 mg dintr-un amestec de enzime cu spectru larg,
Clorhidrat de betaină cu pepsina	Betaine HCL & Pepsin	**Thorne**	1-2 capsule în timpul fiecărei mese – întrerupe dacă simţi chiar şi minime arsuri la stomac, indigestie sau căldură în stomac	500-l.300 mg de clorhidrat de betaină cu pepsină în timpul fiecărei mese
Sprijin pentru detoxifiere				

Acetil-glutation SAU N-acetil-cisteină Vitamina C Suplimen t-suport pentru funcţiile hepatice	Glutathione SAU N-Acetyl-Cysteine Complete Vitamin C Liver Support	**CitriSafe** SAU **Designs for Health Xymogen** **Klaire/ ProThera** (HepatoTher a Forte)	1-2 capsule zilnic SAU 1 capsulă de două ori pe zi 2 capsule de două ori pe zi 1 capsulă de două ori pe zi, pe stomacul gol	600-l.200 mg de acetil-glu-tation/zi SAU 1.800 mg N-acetil-cisteină pe zi 2.000 mg pe zi de vitamina C Amestec de suplimente hepatice, inclusiv acid alfa lipoic şi silimarină

Suplim ent	**Suplimen t Utilizat în cir*' ***	**Compania rtcâmand ată**	**Cum se admi-nistreaz**	**Alternativ e**
Infecţii (EBV, herpes etc.)				
L-lizină	Lysine	**Designs for Health** (L-Lysine)	1 capsulă pe zi pentru a preveni erupţia; dacă ai o erupţie/c riză, poţi	750-2.250 mg L-lizină pe zi
Lauricidin	Lauricidin	**Lauricidin** (Monolauri n Supplemen t)	începi cu un sfert de lin-guriţă cu alimente de două până la de trei ori pe zi şi, încet, poţi ajunge la	

Acid humic	Humic Acid	**Allergy Research Group**	începi cu o capsulă de două ori pe zi şi poţi ajunge până la 2 capsule	750-1.500 mg de acid humic pe zi
Suprapopulare cu fungi/candida				
Acid caprilic	Caprylic Acid	**Pure Encapsulations**	2 capsule de două ori pe zi, pe stoma-	1.600 mg acid caprilic pe zi
Candisol	Candisol	**Bairn Biologies**	2 capsule de două ori pe zi, pe stoma-	

,

Suprapopularea i intestinului				
Supliment din plante*	MicrobClear	**Designs for Health** (GI Microb-X)	1 capsulă de două ori pe zi	Formulă pe bază de plante care să includă cel puţin patru din următoarele: extract de tribulus, extract de pelin, sulfat de berberină, extract de
1 Paraziţi I				

Supliment din plante**	Microb-Clear	**Designs for Health** (GI Microb-X)	1 capsulă de două ori pe zi	Formulă pe bază de plante care să includă cel puţin patru din următoarele: extract de tribulus, extract de pelin, sulfat de berberină, extract de
Susţinere pentru glandele suprarenale				
Amestec adaptogen de plante	AdrenoMend	**Douglas Laboratories**	2 capsule cu alimente pe zi, timp de	Formulă pe bază de plante, incluzând cel puţin
Supliment	**Suplinţent utilizat în clinica**	**Compania recoman**	**CJum se ^4'' admi-**	
			săptămâni, apoi 4 capsule cu alimente pe zi, timp de două până la patru luni	următoarele: Schisandra chinensis, Ba- copa monni- eri, Rhodiola rosea, Eleutherococcus sentico- sus, Magnolia officinalis, Rehman- nia glutinosa, Panax gin-

* Complete Enzyme conţin un ingredient derivat din albuş de ou. Persoanele cu alergie cunoscută la albuşul de ou ar trebui să consulte medicul înainte de a folosi acest produs.
** Ia probiotice la cel puţin două ore distanţă de suplimentele pe bază de plante pentru paraziţi/suprapopularea bacteriană a

PLANUL ALIMENTAR DE TREIZECI DE ZILE

Aminteşte-ţi: acest plan se bazează pe ideea că masa va fi gătită pentru două persoane, astfel încât servirea va fi gândită pentru două porţii. Simte-te liber să-l adaptezi pentru a-l potrivi nevoilor familiei tale. Dacă găteşti pentru o singură persoană, taie pur şi simplu în jumătate numărul de porţii şi cantitatea de ingrediente din instrucţiuni. Am listat titlurile de reţete cu bold în zilele în care trebuie să le găteşti şi fără bold atunci când foloseşti ce ţi-a rămas dintr-o zi anterioară. Dacă doreşti un plan detaliat, care să îţi spună exact câte porţii trebuie să faci atunci când pregăteşti reţetele şi câte atunci când consumi din ce ţi-a rămas, găseşti o diagramă la paginile 292-307. Acest plan vine ca un ajutor, astfel încât cele treizeci de zile să se desfăşoare cât mai lin şi mai delicios posibil.

Ziua pregătirilor

Cu o zi înainte de a începe planul de masă, găteşte următoarele reţete, de care te vei bucura pe tot parcursul primei săptămâni. Această zi este crucială: pregătirea înainte de a începe cu adevărat te va ajuta să porneşti programul lin. Dacă urmează să ai o săptămână tipică de lucru, îţi recomand să faci pregătirile într-o sâmbătă şi să începi programul duminica, atunci când încă mai ai ceva timp suplimentar pentru gătit. După ce pregăteşti, poţi să guşti nişte Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi (pagina 272) pentru a-ţi face o idee despre meniu înainte de a începe!

Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi (pagina 272)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251) **Mititei cu mere dulci,**

pentru micul dejun (pagina 282)

PRIMA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun (pagina 282)

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie (pagina 240)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare (pagina 255)

Supă bio cu cinci legume de la fermă (paginile 253-254)

Cină

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina 279) Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A DOUA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun
Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Dovleac spaghettini cu sos eremos de busuioc *Cină*

Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină (paginile 262-263)

Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi (paginile 241-242)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A ***TREIA ZI***

Mic

dejun

Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină **Suc de legume verzi de primăvară** (pagina 284)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Supă bio cu cinci legume de la fermă *Cină*

Baby Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc, plus burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă (paginile 255-256)

Dovleac-ghindă eremos (pagina 241)

Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A ***PATRA ZI***

Mic

dejun

Mititei savuroşi pentru micul dejun (paginile 281-282)

Parfait eremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290) Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Baby-Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă Dovleac-ghindă eremos *Cină*

Tacos de peşte condimentat (pagina 271)

Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice (pagina 249)

A CINCEA ZI

Mic

dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză

Kale şi zucchini
(pagina 268)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată cu portocale roşii, rucóla şi fenicul (paginile 257-258) ***Cină***

Curry de pui cu nucă de cocos (paginile 272-273)

„Pilaf de conopidă (pagina 244)

Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A ***ŞASEA ZI***

Mic dejun

Mititei savuroşi pentru micul dejun **Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie** (pagina 240)

Prânz

Curry de pui cu nucă de cocos „Pilaf" de conopidă

Cină

Halibut sălbatic cu ceapă dulce caramelizată (pagina 263) Broccolini organic cu usturoi şi lămâie (pagina 249)

Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi (paginile 241-242)

A ŞAPTEA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun (pagina 282)

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Salată Cobb (paginile 254-255)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

Cină

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina *279*) **Supă pentru vindecarea sistemului digestiv** (paginile 250-251) Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A ***OPTA ZI***

Mic dejun

Mititei savuroşi pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290) Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc *Cină*

Curry verde thailandez cu creveţi (paginile 264-265) Broccolini organic cu usturoi şi lămâie (pagina 249)

A ***NOUA ZI***

Mic dejun

Mititei savuroşi pentru micul dejun (paginile 281-282)

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie (pagina 240)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Curry verde thailandez cu crevete *Cină*

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic (paginile 283-284) „Pilaf' de conopidă (pagina 244)

Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A ZECEA ZI

Mic dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290)

Mititei savuroşi pentru micul dejun 227

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic „Pilaf" de conopidă *Cină*

Sărmăluţe picante de curcan (paginile 276-277)

Salată de „tăiţei" de zucchini (pagina 257)

A UNSPREZECEA ZI *Mic dejun*

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun (pagina 282)

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Sărmăluţe picante de curcan

Salată de „tăiţei" de zucchini (pagina 257) sau Creează-ţi propria salată din amestec de produse bio (paginile 286-287)

Cină

Salată dulce de somon cu portocală (paginile 263-264)

Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice (pagina 249)

A DOUĂSPREZECEA ZI

Mic dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale şi zucchini (pagina 268)

Prânz

Salată de varză Kale bio cu portocală şi

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Cină

Varză cu usturoi la cuptor (paginile 245-246)

A TREISPREZECEA ZI *Mic dejun*

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 296)

Prânz

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Cină

Baby-Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc, plus Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă (paginile 255-256)

Cartofi dulci prăjiţi (pagina 246)

A PAISPREZECEA ZI

Mic dejun

Scramble organic cu pui şi legume (paginile 274-275)

ChaiTea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Paste pesto cremoase cu creveţi (paginile 266-267)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

Cină

Curry marocan de miel gătit la foc mic (paginile 278-279) Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor, cu scorţişoară (pagina 242)

Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A CINCISPREZECEA ZI

Mic dejun

Scramble organic cu pui şi legume

Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor, cu scorţişoară

Prânz

Tacos de peşte condimentat (pagina 271)

Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)

Cină

Paste pesto cremoase cu creveţi

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A ŞAISPREZECEA ZI

Mic dejun

Curry marocan de miel gătit la foc mic *Prânz*

Tacos de peşte condimentat

Salată de castravete cu alge (paginile 258-259) sau Creează-ţi propria salată din amestec de alimente organice (paginile 286-287)

Cină

Pui la cuptor cu lămâie şi usturoi (pagina 272)

Supa-cremă de pui cu tăiţei a bunicii (pagina 252)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251)

A ŞAPTESPREZECEA ZI

Mic dejun

Supa-cremă de pui cu tăiţei a bunicii

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Avocado umplut cu somon şi coriandru (pagina 266)

Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul (paginile 257-258) ***Cină***

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina 279) Chipsuri de varză Kale (pagina 250)

Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A OPTSPREZECEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroşi pentru micul dejun (paginile 281-282)

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290) Supă pentru vindecarea

sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată Cobb (paginile 254-255)

Cină

Broccolini organic cu usturoi şi lămâie (pagina 249)

Gumbo condimentat cu pui şi cârnăciori (paginile 277-278)

A NOUĂSPREZECEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroşi pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Gumbo condimentat cu pui şi cârnăciori

Broccolini organic cu usturoi şi lămâie (pagina 249)

Cină

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată (pagina 263) Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară (paginile 251-252)

Adouăzeceazi

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun (pagina 282)

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată

Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare (pagina 255)

Cină

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)
Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice (pagina 249) **Biscuiţi de mere cu scorţişoară (paginile 290-291)**

A DOUĂZECI ŞI UNA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun **Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie** (pagina 240)
Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv

Prânz

Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi (pagina 272)

Salată Cobb (paginile 254-255)

Supă bio cu cinci legume de la fermă (paginile 253-254)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251) ***Cină***

Sushi de sâmbătă seara (paginile 268-269)

Crevete crocant cu cocos (paginile 269-270)

Legume la cuptor (pagina 248)

A DOUĂZECI ŞI DOUA ZI ***Mic dejun***

Biscuiţi de mere cu scorţişoară

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Anghinare cu oţet de prune Umeboshi (pagina 247)

Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul (paginile 257-258) ***Cină***

Curry de pui cu nucă de cocos (paginile 272-273)

Anghinare cu oţet de prune Umeboshi

A DOUĂZECI ŞI TREIA ZI ***Mic dejun***

Mititei savuroşi pentru micul dejun (paginile 281-282) Dovlecei de vară cu cocos (paginile 247-248)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Curry de pui cu nucă de cocos

Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare (pagina 255) sau Creează-ţi propria salată din amestec de produse bio

(paginile 286-287)

Cină

Cartofi dulci umpluţi (paginile 275-276)

Supă bio cu cinci legume de la fermă

232

A DOUĂZECI ŞI PATRA ZI *Mic dejun*

Mititei savuraşi pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290) Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Cartofi dulci umpluţi

Salată de „tăiţei" de zucchini (pagina 257) sau Creează-ţi propria salată din amestec de alimente organice (paginile 286-287)

Cină

Avocado umplut cu somon şi coriandru (pagina 266) Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A DOUĂZECI ŞI CINCEA ZI *Mic dejun*

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun (pagina 282)

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie (pagina 240)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Cină

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic (paginile 283-284) „Pilaf' de conopidă (pagina 244)

2
4
2

A DOUĂZECI ŞI ŞASEA ZI *Mic dejun*

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun
Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie
Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Prânz

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic „Pilaf" de conopidă

Cină

Tacos de peşte condimentat (pagina 271)
Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)
Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A DOUĂZECI ŞI ŞAPTEA ZI

Mic dejun

Mititei savuraşi pentru micul dejun (paginile 281-282)
Parfait eremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290) Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Tacos de peşte condimentat
Salată de castravete cu alge (paginile 258-259) sau Creează-ţi propria salată din amestec de alimente organice (paginile 286-287)

Cină

Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci (pagina 280)
Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi (paginile 241-242) Minipräjituri cu cremă de banană (pagina 291)

A DOUĂZECI ŞI OPTA ZI

Mic dejun

Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci **Suc de legume verzi de primăvară** (pagina 284)

Prânz

Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi (pagina 272)

Sărmăluţe de pui în foi de salată (paginile 280-281)

Broccolini organic cu usturoi şi lămâie (pagina 249)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251) ***Cină***

Sushi de sâmbătă seara (paginile 268-269)

Cod la cuptor, cu ulei de cocos şi spanac (paginile 267-268) Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)

A DOUĂZECI ŞI NOUA ZI

Mic dejun

Scramble de fructe de mare sălbatice cu varză Kale şi zucchini (pagina 268)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)
Prânz
Sărmăluţe de pui în foi de salată *Cină*
Baby-Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc, cu Burger din carne de animal hrănit cu iarbă (paginile 255-256)

ATREIZECEAZI ***Mic dejun***
Mititei savuraşi pentru micul dejun
Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie
(pagina 240)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti
Prânz
Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul (paginile 257-258) ***Cină***
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina 279) Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice (pagina 249)

PLANUL DE MASĂ DE ŞAPTE ZILE,
BAZAT PE FRUCTE DE MARE

Acest plan de doar şapte zile este o versiune modificată a Metodei Myers, dacă nu consumi pui, vită, miel sau porc. Reţine, acest regim este mai puţin inflamator decât dieta ta vegană sau vegetariană, dar nu e la fel de bogat în substanţe nutritive ca planul de masă obişnuit al Metodei Myers. Faptul că doreşti să utilizezi acest plan de masă bazat pe fructe de mare doar într-un interval de tranziţie sau faptul că nu eşti dispus să schimbi în dieta ta mai mult de atât ţine numai de tine. La fel ca planul de masă obişnuit, cel de masă bazat pe fructe

de mare se sprijină pe ideea că vei găti pentru două persoane, aşa că fiecare masă va fi compusă din două porţii. Eşti liber să îl adaptezi conform nevoilor familiei tale. în cazul în 235 care găteşti pentru o singură persoană, trebuie doar să înjumătăţeşti numărul de porţii şi cantitatea de ingrediente. Tot vor rămâne ceva rămăşiţe. Dacă doreşti un plan detaliat care să îţi spună exact câte porţii trebuie să faci atunci când pregăteşti reţetele, dar şi când vei consuma din ce ţi-a rămas, poţi găsi o diagramă la paginile 307-310. Acest plan vine ca un ajutor, astfel încât cele treizeci de zile să se desfăşoare cât mai lin şi mai delicios posibil.

Ziua pregătirilor

Cu o zi înainte de a urma planul de masă, găteşte următoarele reţete, de care te vei bucura pe tot parcursul primei săptămâni. Această zi este crucială: pregătirea înainte de a porni la drum cu adevărat te va ajuta să îţi începi programul lin. Dacă ai o săptămână tipică de lucru, îţi recomand să-ţi faci pregătirile într-o sâmbătă şi să-ţi începi programul duminică, atunci când încă mai ai ceva timp suplimentar pentru gătit. După ce găteşti, poţi să guşti nişte **Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară** (paginile 251-252) pentru a-ţi face o idee despre meniu înainte de a urma programul!

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară (paginile 251-252)

Curry de pui cu nucă de cocos (paginile 272-273), fără pui

PRIMA ZI

Mic dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285)

sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești ’

Prânz

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255)

Curry de pui cu nucă de cocos, fără pui

Cină

Păstrăv la cuptor cu lămâie și ciuperci (pagina 270)

Broccolini organic cu usturoi și lămâie (pagina 249)

A ***DOUA ZI***

Mic dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini (pagina 268)

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară

Prânz

Păstrăv la cuptor cu lămâie și ciuperci

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255)

Cină

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată (pagina 263)

Soté din amestec de verdețuri organice cu usturoi (paginile 241-242)

Dovleac plăcintar picant, cu curcumă (pagina 243)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A ***TREIA ZI***

Mic dejun

Curry de pui cu nucă de cocos, fără pui *Prânz*

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată Supă

cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi *Cină*

Paste pesto cremoase cu creveţi (paginile 266-267)

Serveşte o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpşuni, mure sau coacăze.

A ***PATRA ZI***

Mic dejun

Parfait eremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Paste pesto cremoase cu creveţi *Cină*

Somon sălbatic la cuptor cu salsa de mango şi mandarină (paginile 262-263)

Cartofi dulci perfecţi, copţi de două ori, cu nucşoară şi scorţişoară (pagina 245)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A CINCEA ZI

Mic dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290) Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Prânz

Somon sălbatic la cuptor cu salsa de mango şi mandarină **Salată tropicală Nicaragua** (pagina 256)

Cină

Cod la cuptor, cu ulei de cocos şi spanac (paginile 267-268) „Pilaf' de conopidă (pagina 244)

A ***ŞASEA ZI***

Mic
dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale şi zucchini
(pagina 268)

Prânz

Cod la cuptor, cu ulei de cocos şi spanac „Pilaf” de conopidă *Cină*

Crevete crocant cu cocos (paginile 269-270) Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul (paginile 257-258) Biscuiţi de mere cu scorţişoară (paginile 290-291)

A ŞAPTEA ZI

Mic
dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290) Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă doreşti

Prânz

Tacos de peşte condimentat (pagina 271)

Anghinare cu oţet de prune Umeboshi (pagina 247)

Cină

Sushi de sâmbătă seara (paginile 268-269)

Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)

Legume

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie

4 porţii

Ce mod minunat de a începe ziua! Acest fel de mâncare cald şi consistent este tot ceea ce cauţi în materie de produs alimentar care să îţi ofere plăcere. Deoarece îl vei servi la micul dejun, îţi recomand să pregăteşti ingredientele din vreme, dacă vrei să câştigi timp.

2-4 linguri de ulei de cocos
2 cartofi dulci medii, tăiaţi în cuburi mici
1 ceapă galbenă, cuburi
14 de linguriţă de scorţişoară măcinată
Vs de linguriţă de nucşoară măcinată
Praf de sare
Praf de piper negru

încălzeşte o tigaie mare la foc mediu. Pune uleiul de cocos, cartofii dulci şi ceapa. Acoperă tigaia şi las-o pe foc timp de 7-10 minute, amestecând frecvent. Scoate

capacul şi adaugă scorţişoara, nucşoara, sarea şi piperul. Găteşte descoperit timp de încă 2-3 minute, amestecând frecvent, până ce cartofii sunt moi şi uşor rumeniţi.

4 porţii **Dovleac-ghindă cremos**

Acest dovleac se topeşte în gură datorită nucii de cocos cremoase şi condimentelor dulci.

1 dovleac-ghindă
2 linguriţe de ulei de nucă de cocos sau de unt de nucă de cocos şi un plus de ulei de cocos pentru gresare
Praf de scorţişoară
Praf de nucşoară

Preîncălzeşte cuptorul la 195 de grade C. Taie dovleacul în jumătate, de sus în jos. Scoate seminţele cu lingura şi aruncă-le.

Unge o tavă de mărime medie cu ulei de nucă de cocos. Pune pe tavă jumătăţile de dovleac cu faţa în jos şi dă-le la cuptor vreme de treizeci de minute. Întoarce apoi fiecare bucată de dovleac cu faţa în sus, cu ajutorul unui cleşte. Pune o linguriţă de ulei sau de unt de cocos în fiecare jumătate de dovleac şi presară cu scorţişoară şi nucşoară. Lasă preparatul la cuptor încă 10 minute.

Sote de amestec de verdeţuri organice cu usturoi

2-4 porţii

Nu te vei mai plânge niciodată că trebuie să mănânci verdeţuri după ce le vei încerca pe acestea, stropite cu ulei dulce de cocos.

1 buchet sau 4-5 căni de verdeţuri după gust, varză Kale, mangold (sau sfeclă elveţiană), varză furajeră, frunze de muştar indian
2 linguriţe de ulei de cocos sau mai multe, dacă este necesar
1 căţel de usturoi, tocat

Praf de sare de mare

Clăteşte şi taie verdeţurile. Separă frunzele de tulpini şi toacă tulpinile în segmente de câte cinci centimetri. Taie frunzele în benzi de doi centimetri şi jumătate.

încinge uleiul şi usturoiul într-o tigaie medie şi adaugă tulpinile tocate. Pune capacul şi soteză timp de aproximativ 5 minute, apoi adaugă frunzele şi praful de sare. Dacă este necesar, toarnă o linguriţă de ulei şi soteză timp de încă 2-3 minute.

Dovleac plăcintar picant, cu curcumă

Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor, cu scorţişoară

4-6 porţii

Când am încercat, în cele din urmă, acest dovleac, mi-am dorit săfi avut parte de el încă din urmă cu ani de zile. Are o aromă extrem de bogată, care merge bine cu orice. Arată ca un mic dovleac verde şi, probabil, poatefi găsit la aprozar, lângă dovlecelul spaghetti.

1 dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido)

2 linguri de ulei de cocos topit şi un plus de ulei de cocos pentru gresare

Praf de sare de mare

Praf de piper negru

Vs de linguriţă de scorţişoară măcinată

Praf de nucşoară

Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade C. Gresează o hârtie de copt cu ulei de cocos. Taie, cu atenţie, dovleacul în jumătate, de sus în jos. Scoate-i seminţele cu lingura şi aruncă-le. Taie fiecare jumătate de dovleac în felii groase de 2,5 cm şi pune-le într-un castron mare. Stropeşte-le cu ulei topit şi presară-le cu sare, piper,

scorţişoară şi nucşoară. Pune feliile pe hârtia de copt şi ţine-le la cuptor aproximativ 20 de minute, apoi întoarce-le şi ţine-le încă 20 de minute. Coaja se poate scoate, dar, dacă vrei, o poţi îndepărta înainte de servire.

2 porţii

1 dovleac plăcintar decojit şi tocat în cuburi de l-l,5 cm

1- 2 linguri de ulei de cocos topit şi un plus de ulei de cocos pentru gresare

VA de linguriţă de curcumă

Preîncălzeşte cuptorul la 195 de grade C. într-un castron mare, amestecă bucăţile de dovleac cu ulei de cocos şi curcumă. Apoi aşază-le pe o hârtie de copt unsă şi dă-le la cuptor vreme de treizeci de minute – cu cât le ţii mai mult la copt, cu atât vor fx mai crocante.

Morcov şi sfeclă la cuptor, la foc mic

2- 4 porţii

Poţi observa, pur ţi simplu, valorile nutritive uimitoare privind culorile strălucitoare ale acestor morcovi cu sfeclă.

4 morcovi decojiţi
2 sfecle galbene, decojite
2-3 linguriţe de ulei de cocos topit
Praf de sare de mare
Curcumă după gust

Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade C. Taie morcovii în discuri subţiri sau în segmente de 5 cm, iar apoi în sferturi, pe lungime, Taie sfecla în bucăţi de mărimea unei îmbucături: aproximativ 2,5 cm lungime şi 1 cm lăţime.

Într-un castron mediu, amestecă legumele, uleiul de

Dovleac plăcintar picant cu curcumă

cocos topit, sirop și condimentele preferate. Pune legumele pe hârtie de copt și rumenește-le aproximativ 20 de minute, în funcție de textura dorită.

„Pilaf* de conopidă

4 porţii

Această reţetă e una dintre preferatele mele. Este incredibil de uşor de gătit şi, servind-o, mă simt deparcă aş mânca din nou orez. îmi place să prepar o mulţime de „orez" de conopidă şi îl consum pe tot parcursul săptămânii, în diferite feluri de mâncare, în special în curry!

1 cap de conopidă, tocat mare
1 ceapă cuburi
2 linguri de ulei de cocos
VA de linguriţă de sare de mare

Spală conopida şi desfa-o în florete. Pune floretele într-un aparat de bucătărie cu lame de forma literei S şi toacă-le până ce încep să semene cu orezul. Sau poţi folosi un aparat special care mărunţeşte legumele până iau forma boabelor de orez.

într-o tigaie, soteză ceapa în ulei de cocos, la foc mediu. Când ceapa devine translucidă, adaugă-i conopida tăiată. Amestecă şi soteză compoziţia până se înmoaie. La final, pune sare şi alte condimente preferate, după gust.

Cartof copt – pur şi simplu delicios

2 porţii (1 cartof/porţie)

De fiecare dată când mănânc un cartofdulce, sunt uimită de cât de delicios este. Această reţetă poatefi preparată vrac şifolosită de-a lungul săptămânii pentru a economisi timp. Cartofii copţi sunt buni chiar şi reci, poţi să-i serveşti când eşti pe fugă!

2 cartofi dulci mijlocii
Ulei de nucă de cocos pentru gresare

încălzeşte cuptorul la 200 de grade C. Spală şi taie cartofii dulci în jumătate, pe lungime. Gresează o hârtie de copt cu ulei de cocos şi pune pe ea cartofii, cu faţa în jos. Coace-i timp de 45-60 de minute sau până se înmoaie.

Cartofi dulci perfecţi, copţi de două ori, cu nucşoară şi scorţişoară

2 porţii (1 cartof/porţie)

Bine, ştiu că am spus despre cartofii dulci că sunt minunaţi, dar această reţetă este de-a dreptul mortală! Vei simţi că mănânci un desert. Bucură-te de această masă specială!

2 cartofi dulci la cuptor (a se vedea reţeta)
2 linguri de ulei de cocos *Vs* de linguriţă de scorţişoară Praf de nucşoară Praf de sare Praf de piper negru
Va de cană de lapte de cocos integral (opţional)
2 linguriţe de felii de ceapă verde (opţional)

Preîncălzeşte cuptorul la 195 de grade C. Scoate cartofii din coajă cu o lingură şi pune-i într-un bol. Păstrează cojile pe o hârtie de copt. Adaugă în castron uleiul de cocos, scorţişoara, nucşoara, sarea, piperul şi laptele de cocos (opţional). Pasează şi combină totul într-un aparat de făcut piure de cartofi sau cu furculiţa. Aşază amestecul de cartofi înapoi în coajă şi pune produsul astfel rezultat la cuptor timp de 10-15 minute. Scoate-l din cuptor şi acoperă-l, dacă doreşti, cu ceapă verde înainte de a-l servi.

Varză cu usturoi la cuptor

4 porţii

Ulei de nucă de cocos pentru gresare
1 cap de varză verde

2 căţei de usturoi
2 linguri de ulei de măsline Praf de sare
Praf de piper negru
1 avocado mare, feliat
1 burger cu busuioc şi rozmarin, din carne de animal hrănit cu iarbă

încălzeşte cuptorul la 200 de grade C. Gresează hârtia de copt cu ulei de cocos. Aşază varza pe un fund de lemn, cu tulpina în jos şi taie-o în felii de aproximativ 2,5 cm grosime. Cu lama cuţitului de bucătărie, presează căţeii de usturoi până se înmoaie. Freacă toate laturile feliilor de varză cu usturoi. Picură ulei de măsline în partea de sus şi de jos a fiecărei felii de varză şi presară sare şi piper.

Aşază varza pe hârtia de copt unsă şi coace-o timp de aproximativ 25 de minute pe o parte, iar apoi întoarce-o şi mai coace-o 25 de minute pe cealaltă parte.

Serveşte-o cu felii de avocado şi burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă.

Cartofi dulci prăjiţi

2 porţii
Nu vei simţi niciodată lipsa cartofilor prăjiţi.

2 cartofi dulci medii
Ulei de cocos

Spală şi decojeşte cartofii dulci. Taie-i în formă de cartofi prăjiţi, de aproximativ 5 cm lungime şi de *V2,* până la 1 cm grosime. încălzeşte, într-o tigaie mare, uleiul de cocos, în cantitate suficientă pentru a acoperi cartofii. Când uleiul e fierbinte, pune în tigaie jumătate dintre cartofi cu o lingură pentru wok. Prăjeşte timp de aproximativ 7 minute, până se rumenesc (cartofii vor deveni crocanţi după ce-i vei scoate din ulei). Prăjeşte,

după aceeaşi metodă, cartofii rămaşi.

Anghinare cu oţet de prune Umeboshi

2-4 porţii

2 anghinare
0 jumătate de lămâie
Un căţel de usturoi, curăţat şi pisat

Umple o oală mare cu apă, suficientă pentru a acoperi anghinarele, şi adu apa la temperatura de fierbere.

Pe un tocător, taie tija de pe fiecare anghinare, astfel încât aceasta din urmă să poată sta pe fundul oalei cu floarea în sus. Taie vârful ascuţit al fiecărei frunze cu foarfecele de bucătărie şi aruncă-l. Taie şi 2,5 cm din vârful anghinarei şi aruncă-l. Freacă zonele tăiate de la ambele anghinare cu jumătatea de lămâie.

Pune cu atenţie usturoiul, jumătatea de lămâie şi anghinarele în apa care fierbe, cu o lingură de wok. Pune un capac, suficient de mic încât să încapă în interiorul oalei, să acopere partea de sus a anghinarelor, pentru a le menţine scufundate în apă clocotită. Fierbe timp de aproximativ 30-35 de minute, până când se înmoaie. Scoate anghinarele cu lingura de wok, apoi lasă-le să se scurgă şi să se răcească, aşezate cu susul în jos într-o sită, pentru ca apa să iasă din ele.

Pentru a le mânca, scoate fiecare petală pe rând, pune-o în oţet de prune Umeboshi şi apoi în gură, dând la o parte, cu dinţii, coaja tare, pentru a descoperi miezul. Când ajungi la inima anghinarei, aruncă stratul superior înainte de a o savura.

Resturile de anghinare pot fi reîncălzite la aburi.

Dovlecei de vară cu cocos

2 porţii

1 dovlecel zucchini
1 dovlecel galben
2 linguriţe de ulei de cocos

Spală dovleceii, taie-le capetele şi apoi dă-i prin râzătoare. Încinge uleiul de cocos într-o tigaie mijlocie. Pune dovleceii şi sotează amestecul timp de 1- 2 minute.

Legume la cuptor

2 porţii

4 ceşti de legume la alegere (sparanghel, sfeclă, broccoli, conopidă, morcovi, ţelină, dovlecei, cartofi dulci etc.)
1- 2 linguri de ulei de cocos topit
½ de linguriţă de sare
Condimente, opţional: curcumă, scorţişoară, nucşoară, chimen, sare, piper negru

Preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade C. într-un castron, combină legumele, uleiul de cocos, sarea şi condimentele alese şi amestecă până când legumele sunt acoperite uniform.

Aşază legumele pe o hârtie de copt şi coace-le timp de 15-25 de minute. Timpul de gătire va depinde de legumele alese şi de textura dorită. Stai cu ochii pe compoziţie pentru a determina cel mai bun timp de preparare.

Sparanghel simplu, organic, la cuptor

2 porţii

24 de tulpini de sparanghel, cărora le-ai aruncat capetele
1 lingură de ulei de cocos sau de ulei de măsline
Praf de sare de mare
1 feliuţă de lămâie

Preîncălzeşte cuptorul la 190 de grade C. Spală sparanghelul şi pune-l în tava de copt. Picură peste el ulei şi sărează-l. Coace-l timp de 20-25 de minute. înainte de servire, stoarce peste sparanghel sucul din felia de lămâie.

Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice

2 **porţii**

3 ceşti de varză de Bruxelles, fără tulpini
V2 de ceaşcă de cireşe proaspete, fără sâmburi şi feliate
2-3 linguri de ulei de cocos topit, suplimentar, pentru gresare de linguriţă de sare

Preîncălzeşte cuptorul la 190 de grade C. Unge o hârtie de copt cu ulei de cocos. Taie verzele de Bruxelles în jumătăţi. Amestecă-le cu cireşe, ulei şi sare. Pune preparatul la cuptor timp de 15-20 minute, în funcţie de textura dorită.

Broccolini organic cu usturoi şi lămâie

2 **porţii**

Oricare dintre aceste reţete de verdeţuri poatefi dublată pentru afi servită în ziua următoare.

8 tulpini de broccolini organic, fără capete
1 lingură de ulei de cocos ori de ulei de măsline – sau şi mai mult, dacă este cazul
3 căţei de usturoi, pisaţi
V5 lămâie

încălzeşte ulei într-o tigaie medie, adaugă ceapă şi găteşte timp de 2 minute. Pune apoi usturoi şi broccolini. Lasă pe foc timp de 5-7 minute, amestecând frecvent. Când broccolini-ul este moale, stoarce deasupra lămâie şi serveşte.

Variaţii: în loc de broccolini, foloseşte o căpăţână de broccoli.

Chipsuri de varză Kale

2 porţii

1 căpăţână de varză Kale creaţă
2 linguri de ulei de cocos
½ linguriţă de sare de mare
½ linguriţă de curcumă

Preîncălzeşte cuptorul la 200 de grade C. Spală şi usucă varza Kale. Pune varza Kale într-un castron mare. Rupe frunzele în bucăţi de 5-7 cm şi separă-le de tulpini. Aruncă tulpinile. Unge frunzele cu ulei în mod uniform. Adaugă sare şi curcumă şi amestecă bine. Coace preparatul, în bucheţele sau pe mai multe hârtii de copt, timp de aproximativ 10 minute, până ce varza devine crocantă. în timpul coacerii, stai cu ochii pe cuptor, ca nu cumva să se ardă foile.

Supe şi ciorbe

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv

Pentru aproximativ 16 porţii de 120 de mililitri

2
6
2

(8 căni)

Gelatina din supa pentru vindecarea sistemului digestiv protejează şi vindecă mucoasa tractului digestiv, ajutând totodată la digerarea substanţelor nutritive. Această supă este minunată ca adaos în alte supe sau pentru a o sorbi doar pe ea din cana ta preferată.

1 carcasă de pui sau *Vz* kg de oase (oase de măduvă, oase de pui, oase de la articulaţii)
2 linguri de oţet de mere
, 1 linguriţă de sare de mare
2 căţei de usturoi, curăţaţi şi pisaţi cu lama de cuţit
8 ceşti de apă
Morcovi tocaţi, ţelină, ceapă (opţional)

Pune carcasa de pui sau oasele într-o oală slow cooker, împreună cu oţetul, sarea, usturoiul, apa şi legumele. În funcţie de oasele pe care le foloseşti şi de dimensiunile oalei slow cooker, poţi adăuga mai multă apă pentru a acoperi oasele.

Găteşte la foc mic timp de cel puţin 24 de ore înainte de răcire. (Poţi începe să foloseşti supa în orice moment, după 8 ore de când a fost pusă la gătit, dar recomand să fie fiarta cel puţin 24 de ore.)

Când supa e gata, utilizează o lingură cu fante pentru a te debarasa de oase şi apoi toarnă supa printr-o strecurătoare fină, pentru a o separa de grăsime. Ea poate rămâne în continuare grasă, dar, după ce stă în frigider, grăsimea se va ridica la suprafaţă şi o vei putea elimina.

încălzeşte porţii individuale pentru băut sau pentru utilizare în alte reţete. Foloseşte supa vreme de 4-5 zile, după care, dacă mai rămâne, o poţi îngheţa.

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară

4-6 porţii

Te vei îndrăgosti de această supă dulce şi cremoasă de îndată ce o vei gusta — şi o vei iubi poate chiar mai mult la a doua degustare! Notă: Poţi curăţa şi toca dovleac şi cartofi dulci oricând, apoi poţi îngheţa aceste ingrediente, pentru a le avea la îndemână pentru reţeta de faţă sau pentru a le folosi mai târziu.

2 căţei de usturoi, curăţaţi (ţine-i întregi)
2-3 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 dovleac curăţat, fără seminţe, tăiat cubuleţe (se pot utiliza cuburi congelate)
2 cartofi dulci medii, curăţaţi şi tăiaţi bucăţi (se pot utiliza cuburi congelate)
1 ceapă mare dulce, cuburi
Yi de linguriţă de scorţişoară măcinată
Ya de linguriţă de nucşoară măcinată
4 ceşti de **Supă pentru vindecarea sistemului digestiv** (vezi reţeta de pe pagina alăturată) sau de supă ambalată, fără gluten, cu conţinut redus de sare (Pacific Natural Foods are nişte supe organice foarte bune.)
1 cutie de lapte de cocos de 400 ml, cu conţinut complet de grăsime Sare, după gust
Piper negru măcinat, după gust

într-o oală mare de supă, soteză usturoiul în ulei de măsline până ce devine aromat. Adaugă dovleacul, cartofii, ceapa, scorţişoara, nucşoara şi soteză timp de 3-5 minute, amestecând frecvent. Adaugă supa şi adu totul la fierbere, apoi dă focul mai mic şi continuă să fierbi, parţial acoperit, timp de aproximativ 20 de minute, până când cartofii şi dovleacul sunt moi. Ia oala de pe aragaz. Pasează totul cu un blender cu imersie sau transferă într-un blender separat. Amestecă până ce

conţinutul devine cremos. Pune supa înapoi şi adaugă laptele de cocos. Continuă să fierbi la foc mic, amestecând bine. Condimentează după gust, cu sare şi piper.

Variaţie: Pune deasupra seminţe de rodie, pentru a face supa mai crocantă. Supa-cremă de pui cu tăiţei a bunicii

4 porţii

„Tăiţeii" de dovlecel transformă această supă într-o clasică supă cu tăiţei de pui. Este alimentul perfect pentru a aduce înapoi unele amintiri calde din copilărie.

1 lingură de ulei de cocos – sau mai mult, dacă este nevoie
1 căţel de usturoi, mărunţit
1 ceapă galbenă, tocată
V4 de linguriţă de curcumă
½ de cartof dulce, tocat
4 morcovi, tocaţi
4 tulpini de ţelină, tocate
1 frunză de dafin
600 de mililitri **(2,5** căni) de **Supă pentru vindecarea sistemului digestiv** (reţeta de la paginile **250-251)** sau de supă ambalată, fără gluten, cu conţinut redus de sare
3 ceşti de pui fiert, tocat sau mărunţit
1 linguriţă de busuioc tocat
1 linguriţă de frunze de coriandru ori de pătrunjel (sau ambele)
V4 de linguriţă de sare
Vs de linguriţă de piper negru
4 dovlecei zucchini, tăiaţi în spirală în formă de fidea, cu ajutorul unui aparat de tăiat în spirală sau de decojit julienne

într-o oală mare pentru supă, încălzeşte uleiul de cocos. Adaugă usturoiul şi soteză până când acesta se rumeneşte uşor. Pune curcuma şi ceapa şi continuă să sotezi timp de aproximativ 3 minute. Adaugă cartofii, ţelina, morcovii, frunza de dafin. Dacă legumele par uscate, mai toarnă 2-3 linguriţe de ulei de cocos. Găteşte amestecul timp de aproximativ 10 minute. Adaugă supa, puiul fiert, busuiocul, pătrunjelul, coriandrul, sarea şi piperul. Adu totul la punctul de fierbere, apoi lasă-l pe foc timp de 40 de minute.

Opreşte focul şi scoate frunza de dafin. Adaugă fideaua de dovlecel, acoperă conţinutul şi lasă-l să stea timp de 5-10 minute înainte de a-l servi cald.

Supă bio cu cinci legume de la fermă

4 porţii

1 ceaşcă de dovlecel galben, tocat 1 ceaşcă de dovlecel zucchini, tocat 1 ceaşcă de broccoli, tocat 1 ceaşcă de conopidă, tocată 1 ceaşcă de ceapă galbenă, tocată
1 căţel de usturoi, pisat
2 linguriţe de ulei de măsline extravirgin
1 ceaşcă de **Supă pentru vindecarea sistemului digestiv** (reţeta de la paginile **250-251)** sau de supă ambalată, fără gluten, cu conţinut redus de sare ½ de linguriţă de mărar Sare de mare, după gust Piper negru măcinat, după gust

Găteşte la aburi dovlecelul zucchini, dovlecelul galben, broccoli şi conopida. Pune-le deoparte.

într-o tigaie, caramelizează ceapă şi usturoi în ulei de măsline. Pune-le deoparte.

într-un blender de mare viteză, lucrând pe rând, cu cantităţi mici, pune supa, legumele fierte, ceapa şi usturoiul sote, mărarul, sarea şi piperul. Când amestecul este fin, toarnă-l într-o oală mare pentru supă. Adaugă supa rămasă şi fierbe până când e fierbinte.

Salate

Salată Cobb

2 porţii

2 cești de cap de salată romaine,
tocată 1 ceaşcă de varză Baby-Kale,
tocată *Vi* de castravete tocat 1 piept
de pui bio, gătit şi tocat Vi de măr
tocat Vi de avocado mare, feliat 1
lingură de ulei de măsline Suc de la
Vi de lămâie
1 linguriță de lapte de cocos integral (opțional)
1 căţel de usturoi, pisat
Praf de sare de mare Praf
de piper măcinat

Pune salata romaine, Baby-Kale-ul, castraveții, carnea de pui, mărul şi avocado-ul într-un bol de dimensiuni medii. Pune uleiul, sucul de lămâie, laptele de cocos, usturoiul, sarea şi piperul într-un procesor de alimente sau într-un blender de viteză şi amestecă până la omogenizare. Salata se stropeşte cu sos şi se serveşte. Dacă o pregăteşti pentru a o consuma altă 254

dată, nu tăia nici mărul, nici avocado-ul, ca să le serveşti proaspete, şi ţine dressingul separat.

Variaţie: Foloseşte pentru salată **Muşchiuleţ de pui bio la cuptor** (pagina 274), în loc de piept de pui.

Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare **2**

porţii

Portocala din această reţetă ajută frunzele crocante de Kale şi fructele să se înmoaie, aducând totodată preparatului un strop de dulceaţă. Vei cere o a doua porţie!

1 mănunchi de varză Kale (circa 4-5 ceşti)
Suc de la *Vz* de portocală
Ulei de măsline extravirgin
Vă ceşti de carne de pui gătită, mărunţită (poţi folosi ce ţi-a rămas de la **Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi,** vezi pagina **272)**
Vz de ceaşcă de merişoare uscate, neîndulcite sau de cireşe proaspete fără sâmburi (opţional)
1 castravete mic, tocat (opţional)

Spală şi usucă frunzele de varză. Într-un bol de dimensiuni medii, toarnă peste frunze suc de portocale şi ulei de măsline şi amestecă bine, pentru ca frunzele să se acopere. Adaugă puiul, merişoarele sau cireşele şi castravetele. Lasă preparatul să stea timp de cel puţin 30 de minute înainte de servire.

Opţiune: Renunţă la carnea de pui dacă ai deja carne la masă, într-un alt fel de mâncare.

Baby Kale organic şi salată de spanac cu burgeri cu rozmarin şi busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă

2 porţii

2- 5 ceşti de amestec de Baby Kale şi spanac

1- 2 linguri de ulei de cocos
1 ceapă mică dulce, tăiată solzişori
2- 4 burgeri/chiftele cu busuioc şi rozmarin, din carne de animal hrănit cu iarbă
1/2 de ceaşcă de Super Guacamole (paginile 260-261)

Spală şi usucă frunzele de verdeţuri, apoi taie-le în fâşii de 2,5 cm şi pune-le în două boluri separate.

încălzeşte uleiul de cocos într-o tigaie medie. Soteză ceapă până la caramelizare. Lasă ceapa să se lipească de tigaie pentru a se carameliza, apoi amestecă înainte să se ardă.

Pune peste fiecare porţie l-2 burgeri cu busuioc şi rozmarin, din carne de animal hrănit cu iarbă, o lingură de guacamole şi ceapa caramelizată.

Salată tropicală Nicaragua

2 porţii

4- 6 ceşti cu amestec de verdeţuri organice de câmp
1/2-1/2 de mango mic, curăţat şi ras
1/2 de castravete, tăiat felii subţiri
1 avocado, tăiat cuburi
1/4 de linguriţă de oţet balsamic (foloseşte oţet de mere dacă urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subţire)

într-un bol mare de salată, combină verdeţurile, mango-ul, castravetele şi avocado-ul. într-un bol mic, amestecă sare, ulei şi oţet. Toarnă peste salată cantitatea dorită de dressing şi serveşte.

Variaţie: Serveşte cu **Muşchiuleţ de pui bio la cuptor** (pagina 274), cu pui sau cu somon, dacă o vrei ca fel principal.

Salată de „tăiţei" de zucchini

2 porţii

1 dovlecel zucchini, tăiat în formă de „tăiţei" (în loc

să recurgi la un
cuţit-spirală pentru a face tăiţei, poţi folosi zucchini ras)
2 avocado medii, tocaţi
Vi de ceaşcă de măsline fără sâmburi şi tocate ^{x}A de ceaşcă de ceapă verde, felii 2 linguri de suc de lămâie 2 linguri de ulei de măsline extravirgin *Vs* de linguriţă de sare Praf de piper negru

Combină tăiţeii de dovlecel, avocado-ul, măslinele şi ceapa într-un un bol de dimensiuni medii. Bate sucul de lămâie, uleiul de măsline, sarea şi piperul într-un castron mic, apoi toarnă-le peste legume. Amestecă în aşa fel încât toate ingredientele să fie îmbrăcate cu dressing.
Variaţie: Serveşte cu somon.

Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul

2 porţii
Această salată este delicioasă chiar şi preparată de pe o zi pe alta, iar cantitatea de dressing poatefi dublată, pentru afifolosită mai târziu în Creează-ţipropria salată din amestec de alimente organice (paginile 286-287).

4 cești de rucola
1 portocală roşie, decojită şi secţionată *V2* de bulb mic de fenicul, tăiat în felii subţiri
1 sfeclă roşie decojită, feliată şi coaptă ca în rețeta **Legume la cuptor,**
pagina 248 *V4* de cană de ceapă roşie, feliată subţire
2 linguri de coriandru proaspăt, tocat
Pentru dressing
Suc de la *Vi* de portocală roşie 2 linguriţe de suc proaspăt de lămâie 2 linguriţe de suc proaspăt de limetă
1 lingură de ulei de măsline extravirgin Praf de sare sau după gust

Praf de piper negru

Pune rucola într-un un bol mare. Taie fiecare felie de portocală în jumătate. Pune portocala peste rucola. Adaugă feniculul, împreună cu sfecla roşie şi cu ceapa roşie. Peste toată salata pune coriandru. Bate ingredientele pentru dressing într-un castron mic, apoi toarnă-le peste legume.

Variaţie: Serveşte cu **Muşchiuleţ de pui bio la cuptor** (pagina 274), cu pui sau cu creveţi raşi, dacă vrei salata ca fel principal.

Salată de castravete cu alge

2 porţii

1 ceaşcă de alge wakame sau arame
1 castravete mic, decojit, fără seminţe, tăiat în sferturi pe lungime, apoi în felii lungi de un centimetru, un centimetru şi jumătate

Pentru dressing
1 lingură de nectar de nucă de cocos (evită în caz că urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subţire)
1 lingură de oţet de mere *IV2* linguri de ulei de măsline 1 linguriţă de suc proaspăt de lămâie *Vi* de linguriţă de ghimbir proaspăt, tocat Sare de mare, după gust

Dacă foloseşti wakame: Taie-l cu foarfeca în bucăţi de 2,5 cm, moaie-l timp de 5-10 minute şi apoi îndepărtează tot ce e tare.

Dacă foloseşti arame: înmoaie-l în apă rece timp de 5-10 minute, scurge-l şi, utilizând un foarfece, taie-l în bucăţi de 2,5 cm.

Amestecă algele şi castravetele într-un castron mare. Lasă amestecul deoparte. Pentru a face sosul, pune toate ingredientele într-un blender de viteză şi dă comanda Puise de câteva ori, până când sunt combinate bine (sau doar bate-le uşor cu un tel sau cu furculiţa). Toarnă cantitatea de dressing dorită

peste algele marine şi peste castraveţi şi serveşte.

Sosuri şi dressinguri

Sos cremos de busuioc

Pentru ½ sau 1 ceaşcă

Acest sos se poate face uşor în cantităţi mari şi adaugă aromă la orice mâncare.

2 ceşti de busuioc proaspăt, ambalat
½ de cană + 1 lingură de ulei de măsline
2 căţei de usturoi
Praf de sare de mare
Praf de piper negru
¼ de cană cu apă

Combină toate ingredientele într-un blender de mare viteză, până obţii un amestec omogen. îl poţi depozita în frigider chiar şi o săptămână.

Tapenade (pastă) de măsline

Pentru 1 ceaşcă

1 cană de măsline fără sâmburi
2 căţei de usturoi, pisaţi
2 linguri de capere
2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat
3 crenguţe de cimbru, tocat fin
1 lingură de suc de lămâie
1 lingură de oţet de mere
2 linguri de ulei de măsline
Praf de sare de mare
Praf de piper negru

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau într-un alt aparat de bucătărie şi foloseşte comanda Puise până ce obţii un amestec omogen. Adaugă ulei sau apă, dacă este necesar.

Oţet de prune Umeboshi

Pentru de ceaşcă

1 lingură de oţet de prune Umeboshi
3 linguri de ulei de măsline extravirgin
2 linguriţe de pătrunjel sau de busuioc proaspăt, tocat
Praf de usturoi

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau într-un bol, până obţii o combinaţie omogenă. Sau amestecă ingredientele împreună pur şi simplu. Reţeta se poate dubla sau tripla şi se depozitează în frigider chiar şi o săptămână.

Super Guacamole

Pentru aproximativ 3 ceşti

Acest guacamole conţine cinci legume diferite, care îi intensifică valoarea nutriţională ţi conţinutul de fibre. Este una dintre reţetele favorite ale Metodei Myers.

2 avocado (miez)
Vi de ceapă galbenă, tăiată cuburi *Vz* de castravete tăiat julienne *Vz* de dovlecel galben, ras *Vi* de dovlecel zucchini, ras 2 morcovi, curăţaţi şi tăiaţi
1 căţel de usturoi, ras sau tocat
2 linguri de coriandru proaspăt, tocat Sucul de la o jumătate de lămâie sau limetă Sare de mare, după gust

Felii de lămâie sau de limetă, pentru ornat

Avocado-ul se pasează într-un castron. Se pun apoi ceapa, castravetele, dovleceii, morcovul, usturoiul, coriandrul şi sucul de lămâie sau de limetă. Se amestecă. Se decorează cu o felie de lămâie sau de limetă.

Salsa de mango şi mandarină

Pentru aproximativ 3 cești

Delicios! în Texas, nu putem trăi fără salsa, iar acest fel de mâncare este o minunată combinaţie de arome.

1 mango, tocat 1 avocado, tocat *Vi* de ceapă roşie, tocată 3 linguri de coriandru proaspăt, tocat Sucul de la 1 lămâie mică
2- 3 linguriţe de coajă de lămâie 1 lingură de ulei de măsline extravirgin Praf de sare sau după gust Praf de piper negru sau după gust

Pune toate ingredientele într-un castron mare şi amestecă-le. Se condimentează cu sare şi piper, după gust.

Spumă de avocado şi lămâie

Pentru aproximativi de ceaşcă

1 avocado mediu, tocat şi piure
1 lămâie medie, suc
1 lingură de ulei de măsline extravirgin Apă (pentru consistenţa dorită)

Se combină toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau într-un bol mic până ce se obţine un amestec omogen.

Peşte şi fructe de mare

Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină

4 porţii

Pentru sosul somonului, caută un muştar brun, preparat cu oţet de mere. Eden Food face Un minunat astfel de muştar organic.

800 de grame de fileuri de somon Alaska Wild
1 lingură de ulei de măsline extravirgin Sare de mare, după gust
Piper negru măcinat, după gust
6 linguri de **Salsa de mango şi mandarină** (vezi pagina 261)
Sos
2 linguri de ulei de măsline extravirgin *VA* linguri de pătrunjel proaspăt, tocat *VA* linguri de mărar proaspăt, tocat
3 linguri de muştar brun 1 căţel de usturoi, pisat
1- 2 linguri de suc de lămâie

Preîncălzeşte cuptorul la 200 de grade C. Acoperă somonul cu ulei de măsline pe ambele feţe şi presară-l cu sare şi piper. Pune-l apoi pe o tavă mare în cuptorul rece, pe raftul de jos. încălzeşte cuptorul la 400 de grade. Găteşte timp de aproximativ 25 de minute sau până când somonul devine fierbinte şi carnea se desface în solzişori.

într-un bol mic, amestecă toate ingredientele pentru sos, pe care îl vei turna peste somon înainte de servire. Deasupra, pune salsa de mango.

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată **4**

porţii

4 fileuri de halibut (se pot substitui cu alt peşte, după preferinţă)

Sare de mare, după gust Piper negru măcinat, după gust

2 linguri de ulei de măsline extravirgin, plus încă un pic pentru gresare

4 cepe galbene sau dulci, tăiate în inele

subţiri 2 linguri de suc proaspăt de lămâie

Preîncălzeşte cuptorul la 200 de grade C. Asezonează fileurile cu piper negru şi sare. Pune fileurile într-o tavă unsă cu ulei de măsline şi coace-le timp de 10-15 minute sau până când carnea se desface în solzişori. La jumătatea timpului de coacere, mai adaugă ulei de măsline, dacă e necesar.

încălzeşte două linguri de ulei de măsline într-o tigaie medie, separat. Sotează ceapa până se caramelizează, pune-o peste peştele gătit şi, înainte de servire, picură puţină zeamă de lămâie.

Salată dulce de somon cu portocală

2 porţii

Cumpără şi pregăteşte suficiente ingrediente pentru a

prepara această rețetă pentru următoarele două zile. Poți aștepta înainte să tai anumite ingrediente, cum arfi castravetele, avocado-ul şi busuiocul, pentru a le menține prospețimea.

250-300 de grame de somon, proaspăt fiert sau conservat
1 castravete, tocat în bucăţi mici
2 avocado, tăiaţi în bucăţi mici
1 portocală medie, stoarsă
2 linguri de busuioc, tocat
Sare de mare, după gust

Desfa somonul în fulgi, într-un bol de dimensiuni medii. Dacă foloseşti conservă de somon, scurge apa în exces înainte de mărunțire. Amestecă somonul cu castravetele, avocado-ul, sucul de portocală şi busuiocul. Poftă bună!

Curry verde thailandez cu creveţi

4- 6 porţii

Sunt extrem de încântată că vei încerca acest fel de mâncare. Curry-ul acesta e extrem de gustos, de parcă l-ai fi comandat de la restaurantul thailandez preferat, aşa că va merita efortul suplimentar. Poți să prepari cu uşurință pasta de curry verde în vrac şi să o păstrezi în congelator pentru a reduce la jumătate timpul de pregătire de data viitoare când vei face acest fel de mâncare.

2 capete mari de conopidă
1 lingură de ulei de cocos
2 linguriţe de pastă de anşoa
2 cutii de lapte de cocos de 400 de grame, minus 2 linguri păstrate pentru pasta de curry 450 de grame de creveţi mari, decojiți şi curățaţi 2 cești de ciuperci feliate (elimină-le, în caz că urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subțire)
5 cepe verzi, felii 2 linguri de suc de lămâie 1 ceaşcă

de busuioc tocat
4 tulpini de lemongrass (citronelă sau iarbă-de-lămâie), tăiate în segmente de 2,5 cm şi cu capetele aruncate
1 linguriţă de sare de mare
Frunze de busuioc şi coajă de lămâie pe post de garnitură (opţional)

Pentru pasta de curry verde
1 ceapă mică, feliată
4 căţei de usturoi
1 bucată de ghimbir de 4-5 cm, felii
Yz de ceaşcă de frunze proaspete de coriandrU, ambalate
Yz de ceaşcă de frunze proaspete de busuioc, ambalate
Yz de linguriţă de chimion măcinat
Yz de linguriţă de piper negru măcinat
3 linguri de sos de peşte fără gluten (elimină-l, în caz că urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subţire)
2 linguri de suc de lămâie
2 linguri de lapte de cocos

întâi de toate, prepară pasta verde de curry. într-un procesor de alimente sau într-un blender, amestecă ingredientele destinate ei până se omogenizează. Pune apoi pasta deoparte.

Spală conopida şi desfă-o în florete. Pune floretele într-un aparat de bucătărie cu lamele de forma literei S şi toacă-le până când preparatul începe să semene a orez. Alternativ, poţi folosi un aparat de mărunţii în formă de

încinge uleiul într-o tigaie mare. Adaugă pasta de curry şi pasta de anşoa. Amestecă timp de aproximativ 30 de secunde. Toarnă laptele de cocos şi fierbe timp de câteva minute, pentru îngroşare. Adaugă conopida şi continuă să ţii pe foc timp de încă 3 minute. Pune creveţii şi ciupercile. Mai ţine pe foc timp de 2-3 minute, până creveţii sunt aproape fierţi. Adaugă ceapa verde, sucul de lămâie, busuiocul, lemongrassul şi sarea. Continuă să găteşti amestecul până când creveţii sunt făcuţi, iar ciupercile sunt moi.

Serveşte cu garnitură de busuioc şi coajă de lămâie. Lemongrassul nu e destinat consumului, aşa că mănâncă din

jurul plantei sau arunc-o înainte de servire.

Variaţie: Serveşte peste castravete julienne şi peste cuburi de avocado.

Avocado umplut cu somon şi coriandru

2 porţii

Acesta este un felfavorit de mâncare alfamiliei Myers. Tatăl meu mi-a trimis un mesaj chiar după ce a încercat această reţetă şi mi-a spus că i-aplăcut la nebuniei

140 g de somon sălbatic, fiert şi tăiat în bucăţi mici (se poate utiliza, de asemenea, somon dezosat preambalat)
Yi de ceaşcă de salată verde, tocată (orice varietate)
2 linguri de coriandru tocat
3 linguri de suc proaspăt de lămâie 2 linguri de ulei de măsline
Yi de linguriţă de chimion Sare de mare şi piper negru măcinat, după gust 2 avocado, tăiaţi în jumătate şi cu sâmburii scoşi (miezul rămâne în coajă)

într-un castron mediu, combină somonul, salata, coriandrul, sucul de lămâie, uleiul de măsline, chimenul, sarea şi piperul şi amestecă uşor cu mâna. Amestecul se introduce cu lingura în fiecare jumătate de avocado şi se serveşte.

Paste pesto cremoase cu creveţi

Aproximativ 4 porţii

Şi această reţetă este una dintre preferatele mele. Pastele de dovlecei sefierb mai repede decât pastele obişnuite. îţi va plăcea textura lor de tăiţei!

4 dovlecei zucchini mari, cărora le-au fost îndepărtate capetele şi care au fost feliaţi sub formă de „tăiţei", cu un cuţit special de tăiat în spirală sau cu unul de julienne 2 linguriţe de ulei de nucă de cocos 2 căţei de usturoi, pisaţi
Ys de linguriţă de sare, plus încă un pic peste dovlecel, ca să se moaie **266**
Praf de piper negru
450 de grame de creveţi mari, decojiţi şi curăţaţi **4** linguri de **Sos cremos de**

busuioc (pagina **259)**

5- 6 linguri de lapte integral de cocos *Vz* de ceaşcă de busuioc proaspăt, tocat

Pune dovleceii într-un bol mare, adaugă sare din abundenţă şi lasă-i să se moaie timp de aproximativ 20 de minute.

Între timp, încinge o tigaie mare cu ulei de nucă de cocos. Adaugă usturoiul, y_8 de linguriţă de sare, piper şi sotează usturoiul până devine brun. Apoi pune creveţii şi gătește-i timp de aproximativ 3 minute, amestecând frecvent.

Stoarce tăiţeii de dovlecei cu un prosop curat, pentru a absorbi excesul de apă. Când creveţii încep să devină roz, adaugă dovleceii, împreună cu sosul cremos de busuioc şi cu laptele de cocos. Amestecă până ce totul se îmbracă în sos. încălzeşte timp de încă aproximativ 30 de secunde sau chiar un minut. Presară fiecare porţie cu busuioc tocat.

Cod la cuptor, cu ulei de cocos şi spanac

4 porţii

250 de grame de frunze de spanac

1 *Vi* ceşti de beţişoare de morcov, proaspăt tocat sau din pungă

2 cepe roşii, tăiate inele

4 fileuri de cod de 200-250 de grame, proaspete sau congelate 12 felii subţiri de avocado 2 linguriţe de ulei de nucă de cocos Suc de la 2 lămâi

Praf de mărar proaspăt sau măcinat Praf de sare de mare 8-12 felii subţiri de lămâie

Preîncălzeşte cuptorul la 176 de grade C. întinde spanacul în strat în două vase termorezistente de 20 x 20 cm, iar peste spanac aşază un strat uniform de morcovi şi ceapă roşie feliată. Pune peştele peste patul de legume
şi presează-l. Adaugă la legume 2 linguri de apă, dacă foloseşti peşte proaspăt. Pune 3 felii de avocado pe fiecare bucată de

peşte şi toarnă 1 linguriţă de ulei de nucă de cocos şi suc de lămâie, după care presară mărar şi sare. Adaugă
2- 3 felii de lămâie deasupra fiecărei bucăţi de peşte. Acoperă cu folie. Ţine la cuptor timp de 15-20 de minute, până când peştele se desface în solzi (mai mult dacă utilizezi peşte congelat).

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale şi zucchini

2 porţii

La micul dejun, aceasta e reţeta perfectă pentru afolosi proteină animală din mesele anterioare şi pentru a consuma legume imediat ce răsare soarele. Pentru a o prepara uşor, dis-de-dimineaţă, înlocuieşte somonul cu orice peşte ai la îndemână.

200-250 de grame de somon sălbatic de Alaska gătit de dinainte sau orice alt peşte doreşti
1 dovlecel zucchini mare, tăiat în jumătăţi de felii
4 căni de varză Kale, spălată şi tocată
1 lingură de ulei de cocos
Praf de sare de mare
Praf de piper negru măcinat
1 avocado mare, tăiat pe jumătate

încinge uleiul de cocos într-o tigaie mare, la foc mediu, adaugă somonul, dovlecelul şi varza Kale şi soteză timp de aproximativ 5 minute, până ce somonul devine crocant, iar legumele – moi. Adaugă sare şi piper. Amestecă bine şi serveşte fierbinte, lângă avocado.

Sushi de sâmbătă seara

2 porţii

Poate că vafi nevoie de exerciţiu pentru afface rola de sushi perfect, dar, indiferent de aspect, va avea un gust minunat! îţi vor trebui mult mai puţine

ingrediente decât crezi pentru o rolă de sushi strânsă şi compactă. Există nişte videoclipuri online grozave, care te pot învăţa să faci sushi de sâmbătă seara!

6 foi nori
1 avocado mare, piure 175 de grame de somon afumat 1 mango tăiat în felii subţiri 1 castravete tăiat în felii subţiri
3 tulpini de sparanghel gătit la abur, tăiate în jumătate pe lungime (opţional)
3 cepe verzi, tăiate în jumătate pe lungime (opţional)

Pune o foaie nori pe o planşetă de bambus sau pe un tocător. Cu o paletă, întinde avocado-ul, în strat foarte subţire, pe întreaga suprafaţă a foii. Pune o fâşie de 30 de grame de somon afumat pe partea acoperită cu avocado. Deasupra somonului, aşază câteva felii subţiri de mango, apoi, peste mango, pune o felie de castravete (dacă ai decis să le foloseşti, pune peste castravete sparanghelul şi ceapa verde). Pornind de la partea de jos, rulează foaia nori peste toate ingredientele, până vei obţine o rolă de sushi compactă. Cu un cuţit foarte ascuţit, taie sushi-ul în aproximativ 8 bucăţi. Pune-le deoparte şi repetă operaţia cu celelalte ingrediente, pentru a face alte rulouri de sushi.

Serveşte sushi-ul lângă un bol cu nectar de cocos sau cu oţet de prune Umeboshi (pagina 260).

Creveţi crocanţi cu cocos

4 porţii

Un deliciu! Fulgii de cocos neîndulciţi dau acestor creveţi un gust dulce, cu aromă de nucă!

24 de creveţi mari (jumbo), decojiţi şi curăţaţi ½ de cană de făină de nucă de cocos
2- 4 linguri de ulei de nucă de cocos 3 căţei de usturoi, pisaţi *⅔* de cană de fulgi de cocos neîndulciţi

Pune creveţii într-un castron mare şi amestecă-i cu faina de cocos, pentru a acoperi bine fiecare bucată de crevete. într-o

tigaie mare, la foc mediu, toarnă ulei de cocos şi adaugă usturoiul. Când usturoiul e uşor rumenit, pune creveţii. Găteşte şi întoarce fiecare bucată până ce creveţii devin roz pe ambele părţi, apoi presară-i cu fulgi de nucă de cocos. Amestecă pentru a acoperi bine şi serveşte.

Păstrăv la cuptor cu lămâie şi ciuperci

4 porţii

4 fileuri de păstrăv de 200-250 g
Vi de linguriţă de sare Praf de
piper negru
2 linguri de ulei de cocos şi încă puţin pentru gresarea
tăvii de copt 1 ceapă mică, feliată 1 căţel de usturoi, pisat
O bucată de 2,5 cm de rădăcină de ghimbir, decojită
şi tocată *VA* ceşti de ciuperci, feliate Sucul de la o
lămâie mare 4 cepe verzi, feliate
4 linguriţe de pătrunjel sau de coriandru tocat

Pune fileurile de păstrăv într-o tavă de copt din sticlă, gresată cu ulei. Presară peştele cu sare şi piper şi pune-l deoparte. încălzeşte cuptorul la 172 de grade. încinge uleiul într-o tigaie, la foc mediu. Adaugă ceapa. Sotează timp de aproximativ 30 de secunde, apoi pune usturoiul şi ghimbirul. Ţine pe foc încă 30 de secunde şi adaugă ciupercile, sucul de lămâie, ceapa verde şi pătrunjelul sau coriandrul. Găteşte până când ciupercile sunt moi.

întinde amestecul peste fiecare filé de peşte din tava de copt. Coace conţinutul, neacoperit, timp de aproximativ 20 de minute, până când peştele e făcut.

Tacos de peşte condimentat

4 porţii

Noi, cei din Austin, Texas, iubim tacosul de peşte. Dacă doreşti, poţi înlocui ceapa, avocado-ul şi coriandrul cu Salsa de mango şi mandarină (pagina 261).

3 fileuri de peşte alb, sălbatic
Praf de sare
Praf de piper negru măcinat
Suc de la 2 limete
1-2 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 căţel de usturoi pisat
VA de linguriţă de curcumă măcinat
8 frunze de salată verde sau de varză
Vz de căpăţână de varză roşie, fără cotor şi tăiată în felii subţiri
Yz de ceapă roşie, tocată
2 avocado în felii
VA de ceaşcă de coriandru proaspăt, tocat
1 limetă mare, tăiată felii, pentru ornat

Preîncălzeşte cuptorul la 163 de grade sau pregăteşte grătarul pentru a găti peştele. Pune fileurile într-un vas de copt din sticlă. Presară peste peşte sare şi piper. Stropeşte-l apoi cu zeama de la o limetă şi cu ulei, îmbrăcând ambele părţi. Pune peste peşte usturoi şi curcumă. Coace peştele timp de aproximativ 20 de minute, până când e făcut.

Pentru a servi, aşază pe farfurii frunze de salată sau de varză şi pune peştele peste ele. Acoperă cu ceapă, avocado şi coriandru sau cu salsa de mango. Stropeşte fiecare farfurie cu restul de suc de limetă şi garnisesţe cu o felie de limetă.

Pui, vită, porc şi miel

Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi

6- 8 porţii

Un aliment foarte simplu, dar de bază în Metoda Myers. Cu ajutorul acestei reţete, poţi să mănânci pui tot timpul

săptămânii. De asemenea, ea îţi pune la dispoziţie oase, din care poţiface supă pentru vindecarea sistemului digestiv.

1 pui organic întreg (de aproximativ 2-3 kilograme), fără măruntaie
1- 2 căţei de usturoi, pisaţi
1 lingură de ulei de măsline extravirgin
Vs de linguriţă de sare de mare
y8 de linguriţă de piper negru, măcinat
1 lămâie feliată
2 linguri de supă (opţional)
1 lingură de oţet de mere (opţional)

Preîncălzeşte cuptorul la 190 de grade C. Pe o suprafaţă curată, taie în pielea puiului fante şi introdu în ele usturoi. Stropeşte preparatul cu ulei de măsline. Presară-l cu sare şi piper şi freacă-l, ca să intre condimentele. Introdu feliile de lămâie în interiorul puiului.

Pune carnea astfel condimentată în vasul de copt. în partea de jos a vasului, toarnă supă şi oţet (opţional). Găteşte timp de aproximativ *VA* ore, până când puiul e gata şi a ajuns la 165 de grade. Lasă puiul să se răcească, apoi scoate carnea de pe oase, pentru a face supă pentru vindecarea sistemului digestiv.

Curry de pui cu nucă de cocos

4 porţii

Această reţetă este o favorită a pacienţilor mei, afamiliei mele şi a prietenilor. E un amestec minunat de legume nutritive, de condimente savuroase şi de nucă de cocos cremoasă. Pentru aceia dintre voi cărora vă place să gătiţi în 272 *cantităţi mari, aceasta e o reţetă din care puteţiface o mulţime de curry, ca să consumaţi şi mai târziu.*

1 lingură de ulei de măsline extravirgin
2 căţei de usturoi, pisaţi 1 ceapă medie, cuburi
Vi de lingură de curcumă măcinat *Vi* de lingură de

chimen măcinat 1 lingură de coriandru măcinat *½h*
de linguriţă de praf de ceapă
1 cartof dulce, decojit şi tăiat în cuburi de un centimetru
2 tulpini de ţelină, tocate
½ de ceaşcă de ceapă verde, tocată 1 cană de apă
1 linguriţă de sare de mare
1 piept de pui bio, fiert şi tăiat în bucăţi de mărimea unei îmbucături 1 cutie de 400 de ml de lapte de cocos integral
1 avocado feliat

încinge o tigaie mare la foc mediu. Unge tigaia cu ulei de măsline. Când tigaia e fierbinte, adaugă usturoiul şi soteză-l până când se rumeneşte uşor. Pune ceapa tocată şi mai mult ulei, dacă este necesar, apoi acoperă tigaia şi găteşte înăbuşit până când ceapa devine translucidă. Adaugă curcumă, chimion, coriandru şi praf de ceapă, astfel încât să îmbraci cu condimente ceapa din tigaie, apoi pune cartofii dulci, ţelina, ceapa verde, apă şi sare. Fierbe până când cartofii dulci devin moi. Adaugă carnea de pui fiartă şi laptele de cocos. Lasă să fiarbă pentru amestecarea aromelor.

Acoperă cu felii de avocado şi serveşte.

Pui dulce cu mere aromate

2 porţii

Un minunat mod de a regândi micul dejun, păstrând, totuşi, aroma şi dulceaţa merelor cu scorţişoară de dimineaţă.

2 linguriţe de ulei de cocos
2 cești de carne de pui bio, fiartă şi tăiată în bucăţi de mărimea unei îmbucături (se poate utiliza pui la cuptor cu lămâie şi usturoi)
1 măr mare, tocat *¼* de linguriţă de scorţişoară Praf de nucşoară Praf de sare

încinge uleiul de cocos la foc mediu, în tigaie. Adaugă carnea

de pui, merele, scorţişoara, nucşoara şi sarea. Găteşte acoperit timp de 5-7 minute, până ce mâncarea este caldă, iar merele sunt moi. Adaugă, dacă este nevoie, apă, ca să nu se ardă.

Muşchiuleţ de pui bio, la cuptor

2- 4 porţii

Acest muşchiuleţ de pui este minunat în salata de a doua zi. Pune-l iute la cuptor, în timp ce pregăteşti cina, şi împachetează-l ca să îl ai la serviciu, la prânz.

500 de grame de muşchiuleţ de pui organic, fără oase, fără piele
1 lingură de ulei de măsline
Praf de sare de mare
Praf de piper negru măcinat
1- 2 căţei de usturoi, pisaţi
1 lingură de oţet de mere

Preîncălzeşte cuptorul la 177 de grade Celsius. Pune muşchiuleţul într-o tavă de copt şi toarnă peste el ulei de măsline. Presară sare, piper şi usturoi şi roteşte tava, ca să îmbraci carnea pe toate părţile. Adaugă oţet de mere şi coace timp de 20-25 de minute, până ce puiul ajunge la 74 de grade Celsius.

Scramble organic cu pui şi legume

4 porţii

500 de grame de carne de pui organică, gătită şi

1 lingură de ulei de cocos 1 ceapă dulce mică,
făcută cuburi 1 dovlecel zucchini, tăiat în
semicercuri 1 dovlecel galben, tăiat în semicercuri
Praf de sare de mare Praf de piper negru măcinat
1 avocado mare, tăiat în jumătate

încălzeşte la foc mediu o tigaie mare cu ulei de cocos. Adaugă ceapa şi las-o la gătit timp de 3 minute. Pune dovleceii şi puiul şi sotează timp de aproximativ 5 minute, până ce dovleceii devin moi. Adaugă sare şi piper. Amestecă bine şi serveşte fierbinte, lângă un avocado.

Cartofi dulci umpluţi

4 porţii

2 cartofi dulci medii
500 de grame de carne de vită *Vi* de ceapă dulce,
tocată Sare de mare, după gust 2 căţei de usturoi,
pisaţi *Vi* de avocado mijlociu, tocat
Frunze proaspete de ceapă verde sau de coriandru, tocate

Preîncălzeşte cuptorul la 200 de grade C. Spală cartofii dulci cu o perie de legume şi usucă-i. Străpunge-i de mai multe ori cu o furculiţă. Pune-i pe o foaie de copt şi coace-i timp de 45 de minute. Scoate cartofii din cuptor şi redu temperatura la 190 de grade.

în timp ce cartofii dulci se răcesc, rumeneşte carnea de vită într-o tigaie. Adaugă ceapa dulce, sotând-o până devine translucidă, şi pune sare după gust. Presară usturoi peste amestecul de carne şi ceapă şi mai gătеşte câteva minute.

Când cartofii dulci sunt suficient de reci la atingere, taie-i în jumătate, pe lungime. Aşază fiecare cartof, cu jumătatea tăiată în sus, într-un vas de
copt gresat, de 33 x 25 cm. Pune amestecul cu carne pe fiecare jumătate de cartof dulce. Dă compoziţia din nou la cuptor, pentru încă 20 de minute. Când serveşti, adaugă avocado tocat şi presară ceapă verde sau coriandru.

2- 4 porţii

Aceste sărmăluţe au un gust foarte bun. Umplutura este, de asemenea, gustoasă, în salată sau simplă!

8 frunze de varză intacte, desprinse dintr-o căpăţână de varză verde (poţi înlocui varza cu orice frunze verzi doreşti)
1 lingură de ulei de cocos
1- 2 căţei de usturoi, pisaţi 1 linguriţă de ghimbir proaspăt, ras sau tocat 1 ceapă galbenă, cuburi
10 tulpini de sparanghel, tăiate în segmente de dimensiunea unei îmbucături 500 de grame de curcan bio *Vs* de linguriţă de curcumă măcinat
Sucul de la 1 felie mare de portocală (aproximativ 2 linguri)
Sucul de la 1 limetă 1 lingură de busuioc tocat 1 lingură de ceapă verde, tocată

Desprinde frunzele din căpăţâna de varză, încercând să le păstrezi intacte (este în regulă dacă există unele fisuri). Spală-le şi pune-le deoparte.

Umple o jumătate de oală mare cu apă. începe să o încălzeşti la foc mic, în timp ce prepari umplutura de curcan.

într-o tigaie mare, încinge uleiul de cocos, apoi sotează usturoi, ghimbir şi ceapă timp de câteva minute. Pune sparanghelul şi continuă să găteşti timp de aproximativ 3 minute, apoi adaugă curcanul, curcuma, sucul de portocală şi pe cel de limetă. Când curcanul e aproape fiert, pune busuioc şi ceapă verde. Continuă să găteşti până ce curcanul este gata, iar apoi ia tigaia de pe foc.

Când apa începe să fiarbă, adaugă câte o frunză de varză, folosind un cleşte. După aproximativ 30 de secunde, scoate frunzele şi pune-le deoparte, pe o farfurie întinsă. Umple fiecare frunză de varză cu amestecul preparat şi rulează strâns, ca să închizi bine. Poftă bună!

Gumbo condimentat cu pui şi cârnăciori **4-6**

porţii

Inspirată din reţeta clasică de gumbo de pui picant şi cârnaţi, se poate face într-o sumedenie defeluri. Fii creativ şi nu ezita să o modifici.

700 de grame de carne de pui sau de raţă bio, tăiată în bucăţi de
2,5- 5 cm
2V% linguri de amestec de condimente Creole (pagina 285)
% de cană de făină de nucă de
cocos 5 linguri de ulei de cocos 1
ceapă dulce, tăiată cuburi 5 tulpini
de ţelină, tăiate cuburi
5 morcovi, curăţaţi şi tăiaţi cuburi
6 căni de supă pentru vindecarea sistemului digestiv
200 de grame de cârnăciori organici, tăiaţi în felii
de *Vi* cm 1 lingură de usturoi pisat

Presară şi freacă puiul cu *IV2* lingură de condimente Creole. într-un bol mare, amestecă împreună lingura rămasă de condiment Creole cu faina de nucă de cocos. Scoate aproximativ 1 lingură de amestec şi pune-o deoparte, pentru a o folosi mai târziu. Aşază carnea de pui în amestecul de făină şi agită sau amestecă, pentru a acoperi uniform puiul.

încălzeşte 3 linguri ulei de cocos într-o tigaie mare. Când uleiul e fierbinte, pune puiul cu atenţie în el şi rumeneşte-l pe ambele feţe. în acest timp, răzuieşte fundul tigăii, ca să nu se ardă faina. Adaugă mai mult ulei, dacă este necesar.
S-ar putea să trebuiască să pui carnea de pui în mai multe rânduri pentru a o găti în mod eficient. Când este gata, scoate-o din tigaie şi aşaz-o pe o farfurie.

Scurge uleiul din tigaie şi curăţ-o cu un prosop de hârtie. Folosind aceeaşi tigaie, încălzeşte două linguri de ulei de nucă de cocos. Când uleiul este cald, adaugă ceapa, ţelina şi morcovii. Soteză legumele timp de 3-5 minute. Adaugă 1 lingură de amestec de făină şi condiment. Găteşte încă 2-3 minute şi apoi toarnă supa. Adu totul la fierbere. Pune carnea

de pui, cârnaţii şi usturoiul şi fierbe timp de 20 de minute, până când puiul este pătruns bine.

Curry marocan de miel gătit la foc mic

4-6 porţii

Prepararea acestui curry dureaxă între 4 şi 8 ore, aşa căpune-lpefoc dimineaţa ca să-lpoţi savura seara.

1 kg de carne de miel hrănit cu iarbă, tăiată în bucăţi de 2,5 cm, sau tocană
1 linguriţă de sare de mare
2- 3 linguri de ulei de cocos
2 cepe dulci, tocate
2 căţei de usturoi, pisaţi
1,5- 2 cm de rădăcină de ghimbir pisată
2 linguriţe de chimen
2 linguriţe de curcumă măcinat
1 linguriţă de scorţişoară
1 foaie de dafin
1 cană de supă pentru vindecarea sistemului digestiv
1 cutie de 400 de ml de lapte de cocos 6 căni de verdeţuri (Kale, spanac etc.)
2 linguri de frunze de mentă (pentru garnitură)

Presară mielul cu sare şi pune-l în slow cooker. încălzeşte uleiul de cocos într-o tigaie medie. Pune în el usturoiul şi ceapa şi sotează timp de câteva minute. Adaugă ghimbir şi condimente şi gătește încă aproximativ 5 minute, până când o parte din conţinutul tigăii se rumenește. Adaugă supa şi laptele de nucă de cocos şi răzuieşte fundul tigăii cu o ustensilă din lemn, pentru ca totul să se dizolve în sos. Adu amestecul în stare de fierbere, apoi toarnă-l peste carnea de miel din slow cooker. Gătește la foc mic timp de aproximativ 8 ore sau la temperatură mai înaltă timp de 4 ore. Pune verdeaţa

cu aproximativ 30 de minute înainte de a scoate mielul şi las-o până devine moale. Serveşte cu garnitură de mentă.

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc

4 porţii

Dovleacul spaghettini este aşa de uşor de gătit şi, graţie lui, nu îţi vor lipsi nici vechile spaghete! Această reţetă este minunată cu vită sau cu pui bio.

1 dovleac spaghettini, tăiat în jumătate pe lungime şi fără seminţe
1 lingură de ulei de cocos, plus încă un pic pentru gresarea hârtiei de copt
500 de grame de carne de vită bio sau de piept de pui bio (se poate folosi pui din reţeta **Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi,** de la pagina 272)
1 dovlecel zucchini ras
4 căni de spanac proaspăt
Sos cremos de usturoi

Preîncălzeşte cuptorul la 190 de grade. Gresează o hârtie de copt şi pune pe ea fiecare jumătate de dovleac, cu faţa în jos.

Coace dovleacul timp de 35 de minute sau până se moaie. Scoate-l din cuptor şi întoarce-l cu faţa în sus, folosind un cleşte sau mânuşi pentru cuptor. Lasă-l să se răcească timp de 10 minute.

În timp ce se coace dovleacul, pune carnea de vită într-o tigaie înaltă, de dimensiuni medii, sau sotează pieptul de pui cu puţin ulei de cocos, până ce este făcut.

Când dovlecelul e gata, încălzeşte ulei de cocos într-o tigaie mare, la foc mediu. Scoate miezul dovleacului spaghettini cu o lingură şi pune-l în tigaie, împreună cu dovlecelul zucchini, cu spanacul şi cu sosul de busuioc. Amestecă pentru a combina, încălzind totul preţ de câteva minute, până ce devine fierbinte. Combină cu carnea de vită sau de pui şi serveşte.

Variaţie: Foloseşte **Tapenade de măsline** (paginile 259-260) în loc de sos de busuioc.

Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci

4 porţii

Această reţetă e inspirată din clasica friptură cu cartofi.

2 fripturi de 2-3 sute de grame
2 linguriţe de sare de mare
Vi de linguriţă de piper negru
2 linguriţe de ulei de măsline
Cartofi dulci, savuraşi, la tigaie (pagina 240). Dublează ingredientele din reţetă pentru a obţine 4 cartofi întregi (un cartof la fiecare porţie).

Lasă fripturile să stea la temperatura camerei timp de aproximativ 30 de minute înainte de preparare. încinge o tigaie medie la foc mare. Presară fripturile cu sare şi piper şi stropeşte-le cu ulei. Pune cu atenţie fripturile în tigaia fierbinte şi prăjeşte-le pe o parte. Aşteaptă aproximativ 3-4 minute, până când nu se mai lipesc de tigaie, înainte de a le întoarce. Prăjeşte fripturile şi pe partea opusă, până când sunt aşa cum le doreşti. Scoate-le din tigaie şi lasă-le să se odihnească timp de câteva minute înainte de a le servi cu cartofi dulci la cuptor. Poftă bună!

Sărmăluţe de pui în foi de salată

4-6 porţii

Există atât de multe moduri de a face o sărmăluţă bună! îţi recomand să iei în cutie, la serviciu, ingredientele gata pregătite şi să îţi prepari acest fel de mâncare la prânz, în mai puţin de 5 minute.

10-12 frunze de salată roşie, spălate
2 avocado tăiaţi în felii subţiri sau poţi folosi ce ţi-a rămas de la **Salata de „tăiţei" de zucchini (pagina 257)**
Pui la cuptor, cu lămâie şi usturoi (pagina 272), fără oase şi tocat
Vi de ceaşcă de măsline negre feliate
3 cești de frunze de spanac baby
Vi de ceapă roşie, feliată
% de cană de morcovi tăiaţi proaspăt sub formă de beţişoare sau cumpăraţi aşa *ah* de ceaşcă de broccoli

0 mână de frunze proaspete de coriandru sau de busuioc Suc proaspăt stors din lămâie

întinde frunzele de salată pe suprafaţa de lucru şi, pe ele, împarte în mod uniform salata de „tăiţei" de zucchini sau feliile de avocado. în continuare, distribuie egal carnea de pui tocată, măslinele, spanacul, ceapa, morcovii şi broccoli pe fiecare frunză de salată. Adaugă coriandru sau busuioc şi stoarce deasupra lămâie. Formează sarmalele şi... poftă bună!

Mititei savuroşi pentru micul dejun **4**

porţii (se fac 8 mititei)

Această reţetă este una de bază în programul nostru şi e uşor de preparat din vreme, astfel încât micul dejun să fie obţinut rapid.

500 de grame de carne de curcan sau de pui bio, tocată
1 linguriţă de usturoi pisat
2 linguri de ceapă roşie tocată fin *VA* de linguriţă de sare
Vs de linguriţă de chimen
VA de linguriţă de piper negru sau alb măcinat
2 linguri de ulei de cocos
VA de ceaşcă de supă sau de apă (opţional)

Pune carnea, usturoiul, ceapa şi condimentele într-un castron mare. Folosind mâinile, amestecă ingredientele pentru a le încorpora bine în carne. Formează 8 mititei.

încălzeşte uleiul de cocos într-o tigaie mare. Pune mititeii în uleiul fierbinte şi prăjeşte-i timp de aproximativ 5 minute, întorcându-i pe toate cele patru părţi. Adaugă apă sau supă şi soteză-i timp de încă 3-5 minute, până s-au pătruns bine.

Pot fi consumaţi proaspeţi sau pot fi păstraţi la frigider ori în congelator, pentru a fi serviţi mai târziu.

Variaţie: Serveşte-i cu avocado proaspăt.

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun **4**

porţii (se fac 8 mititei)

Gustos! Ce mod dulce de a-fi începe ziua! Reţine, dacă vrei să ai mai mult timp dimineaţa, şi aceştia sunt uşor de făcut din vreme.

500 de grame de carne de curcan sau de pui bio, tocată
Vi de linguriţă de scorţişoară
14 de linguriţă de nucşoară
14 de linguriţă de sare
Vi de măr verde, tocat fin (opţional)
2 linguri de ulei de cocos
14 de ceaşcă de supă sau de apă (opţional)

Pune carnea, usturoiul, ceapa şi condimentele într-un castron mare. Folosind mâinile, amestecă ingredientele, pentru a le încorpora bine în carne. Formează 8 mititei.

încălzeşte uleiul de cocos într-o tigaie mare. Adaugă mititeii în uleiul fierbinte şi prăjeşte-i timp de aproximativ 5 minute, întorcându-i pe toate cele patru părţi. Adaugă apă sau supă şi sotează-i timp de încă 3-5 minute, până s-au pătruns bine.

Pot fi consumaţi proaspeţi sau pot fi păstraţi la frigider ori în congelator, pentru a fi serviţi mai târziu.

Variaţie: Serveşte-i cu avocado proaspăt.

Burger/Chiftea cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă

4 porţii

500 de grame de carne de vită, curcan, pui, miel etc.

bio, tocată **282**

1 linguriţă de usturoi pisat
2 linguri de ceapă galbenă, tocată fin 1 *Vx* linguriţe de rozmarin uscat
Vă linguriţe de busuioc uscat

1/4 de linguriţă de sare
1/4 de linguriţă de piper negru măcinat
2 linguri de ulei de cocos
1/4 de ceaşcă de supă sau de apă (opţional)

Pune carnea, usturoiul, ceapa şi condimentele într-un castron mare. Folosind mâinile, amestecă ingredientele, pentru a le încorpora bine în carne. Formează din amestec 8 burgeri sau 24 de chifteluţe.

încălzeşte uleiul de cocos într-o tigaie mare. Adaugă burgerii sau chifteluţele în uleiul fierbinte şi prăjeşte timp de aproximativ 5 minute, întorcând pe toate părţile. Toarnă apă sau supă şi soteazăburgerii/chifteluţele timp de încă 3-5 minute, până s-au pătruns bine.

Pot fi consumaţi/te proaspeţi/te sau pot fi păstraţi/te la frigider ori în congelator, pentru a fi serviţi/te mai târziu.

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic

4-6 porţii

Acest fel de mâncare are aromefoarte îndrăzneţe, care tefac să îţi doreşti să mănânci mai mult şi mai mult. Dacă pregăteşti reţeta pentru cină, pune preparatul în slow cooker la începutul zilei.

750 de grame -l kg de pulpă de porc fără os Sare de mare, după gust Piper negru măcinat, după gust
2 cepe galbene, tăiate solzişori
Vx de ceaşcă de nectar de nucă de cocos
3 căţei de usturoi, pisaţi
2 linguriţe de ghimbir proaspăt, ras

4-5 linguriţe de Condimente chinezeşti (paginile 285-286)

4 tulpini de varză furajeră, tocate

Asezonează carnea de porc cu sare şi piper negru şi pune-o în slow cooker, cu ceapa deasupra.

într-un castron mic, combină nectarul de cocos, usturoiul, ghimbirul şi condimentele chinezeşti. Toarnă amestecul peste carnea de porc din slow cooker şi fierbe timp de 4 ore la temperatură mare sau timp de 6 ore la temperatură joasă, până când carnea e moale. Spre sfârşitul timpului de preparare, adaugă frunze de varză furajeră şi lasă combinaţia să stea până când acestea sunt moi.

Băuturi

Suc de legume verzi de primăvară

2 porţii

2 castraveţi 1
măr verde
1 lămâie sau 1 limetă
1,5-2,5 cm de rădăcină de ghimbir
2 frunze de varză Kale
Frunze proaspete, opţional (busuioc, mentă, pătrunjel, coriandru, fenicul)
½ de cană de suc de aloe (opţional)

Fă suc din toate ingredientele, într-un storcător; sau amestecă-le într-un blender de mare viteză, cu puţină apă. Dacă foloseşti blenderul, stoarce pulpa într-o pânză rară. Combină cu suc de aloe înainte de a bea.

Chai Tea cu lapte de cocos

1 porţie

1 plic de ceai Chai (Numi Organic Rooibos Chai este una dintre multele opţiuni posibile)
Lapte de cocos integral, după gust
Praf de scorţişoară

în orice cană dorești, pune plicul de ceai în apă clocotită. Lasă loc pentru laptele de cocos. După aproximativ 5 minute, scoate punga de ceai și adaugă lapte de cocos, după gust. Presară cu scorțișoară.

Condimente

Amestec de condimente Creole

Pentru aproximativ *3Vi* linguri

2 linguriță de praf de ceapă 2
linguriță de praf de usturoi 2
linguriță de oregano uscat 2
linguriță de busuioc uscat *Va* de
linguriță de cimbru uscat *Va* de
linguriță de piper negru măcinat *VA*
de linguriță de piper alb măcinat 2
linguriță de sare

Combină condimentele într-un castron mic și păstrează-le într-un borcan de sticlă cu filet.

Condimente chinezești

Pentru aproximativ *4'A* linguri

1 linguriță de anason stelat
măcinat 1 linguriță de
scorțișoară măcinată *Vi* de
linguriță de cuișoare măcinate
285
VA linguriță de semințe de fenicul măcinate
x'h de linguriță de sare
14 de linguriță de piper negru măcinat

Combină condimentele într-un castron mic și păstrează-le

într-un borcan de sticlă cu filet.

Creează-ţi propria reţetă

Creează-ţi propria salată organică

Salatele pot însemna mult mai mult decât o salată verde şi un dressing! Fii creativ, foloseşte ingrediente în culori vibrante şi savurează o salată delicioasă.

Alege-ţi verdeţurile

Varză Kale (baby, creaţă)
Frunze de muştar
Rucola
Spanac
Varză
Bok choy
Romaine

Alege-ţi legumele

Castraveţi
Sfeclă proaspătă, la rasă
Morcovi
Broccoli
Ceapă
Conopidă
Ceapă verde
Sparanghel
Avocado (deşi acesta tehnic vorbind, un
Zucchini
Squash galben
Ţelină

Alege-ţiproteinele

Pui bio, bucăţele
Carne de porc bio,
Curcan bio, bucăţele
Somon sălbatic la
Carne de vită bio,
Sardine sălbatice
bucăţele

Alege ceva dulce (minim şi opţional)
Mere
Pere
Portocale
Pătrunjel
Merişoare neîndulcite uscate
Cireşe neîndulcite uscate
Fulgi de nucă de cocos

Alege-ţi frunzele/ condimentele
Coriandru
Mentă
Busuioc
Ghimbir

Alege-ţi dressingul
Oţet de prune Umeboshi (pagina 260)
Spumă de avocado şi lămâie (pagina 262)
Creează-ţi propriul dressing de salată (în continuare)

Creează-ţi propriul dressing de salată

Notă despre dressingul de salată: Foloseşte 3 părţi de ulei la 1 parte de oţet.

Alege-ţi uleiul
Ulei de măsline extravirgin
Ulei de struguri
Ulei de avocado

Alege-ţi oţetul
Oţet de mere
Oţet de prune Umeboshi
Oţet balsamic

Alege-ţi sucul (opţional)
Suc de lămâie
Suc de lime
Suc de portocale

Alege-ţi condimentele
Usturoi pisat
Ceapă sau ceapă verde tocată
Sare
Piper măcinat

Verdeţuri (busuioc, coriandru, mentă, pătrunjel) Condimente (scorţişoară, curcumă)

Creează-ţi propriul fel principal

Ştiu că eşti ocupat şi că, uneori, adecvarea la o reţetă nu se încadrează în programul tău. Foloseşte acest ghid pentru a-ţi construi propriulfelprincipal, c o mulţime de elemente nutritive şi cu ingredientele tale favorite!

Alege-ţi proteinele
Carne de vită hrănită cu iarbă Păsări de curte (pui, curcan, raţă)
Fructe de mare (peşte, crustacee)
Miel
Vânat

Alege-ţi legumele
Frunze verzi (Kale, spanac, varză furajeră etc.)
Legume verzi (sparanghel, broccoli etc.)
Legume colorate (varză roşie, morcovi, sfeclă etc.)
Pentru mai multe idei, vezi lista de legume aprobate de Metoda Myers, de la paginile 200-202.

Alege-ţi alimentele care conţin amidon

Cartofi dulci	Dovleac japonezKabocha (GreenHokkaido)
Dovleac plăcintar	Dovleac spaghettini
Dovleac-ghindă	

Alege-ţi grăsimile

Ulei de cocos	Avocado
Ulei de măsline	Măsline

Idei de gustări

Somon afumat cu avocado

O ceaşcă de supă
Chipsuri de varză Kale
Suc de legume verzi de primăvară
Legume şi Super Guacamole
Carne de pui şi Super Guacamole
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină
Legume la cuptor
Cartofi dulci, prăjiţi

Deserturi

Spumă de cocos

2 porţii

1 cutie de 400 de ml de lapte de cocos, ţinut peste noapte în frigider

Praf de scorţişoară, după gust
Praf de sare
Stevia, după gust (opţional)

Îndepărtează spuma întărită care s-a ridicat deasupra laptelui de cocos şi pune-o într-un castron mediu, păstrând doar stratul apos din partea de jos. Folosind un tel de mână sau un mixer electric, bate crema de nucă de cocos pentru a obţine textura dorită.

Cu o lingură, adaugă şi amestecă scorţişoara, sarea şi stevia. Pune în două castroane. Serveşte!

Variaţie: Pentru a face spumă de cocos cu cacao, adaugă 1 lingură de cacao neîndulcită (sau mai multă, după gust) la spuma de cocos cu scorţişoară, sare şi stevia opţională.

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure

2 porţii

0 *să fie o mare plăcere să îţi începi ziua cu acest parfait răcoritor şi hrănitor. Pentru a economisi timp dimineaţa, prepară spuma de cocos din vreme şi ţine-o lafrigider.*

Spumă de cocos
Vi de cană de amestec de fructe de pădure bio (zmeură, căpşuni, mure sau coacăze)
1 lingură de fulgi de nucă de cocos neîndulciţi

Se pun peste spuma de cocos fructele de pădure şi fulgii de

cocos. Biscuiţi de mere cu scorţişoară

4-6 porţii

2 linguri de ulei de nucă de cocos, topit sau foarte moale, plus încă un
pic pentru gresare
4- 5 mere, decojite şi tăiate în felii subţiri Sucul de la 1 lămâie *Va* de linguriţă de scorţişoară, divizată *VA* de linguriţă de sare, divizată *Vi* de cană de faină de nucă de cocos *Va* de cană de fulgi de cocos neîndulciţi 4 curmale uscate, fără sâmburi şi tocate

Preîncălzeşte cuptorul la 177 de grade C. Gresează un vas de copt de 20 x 20 cm cu ulei de cocos. într-un bol de dimensiuni medii, amestecă merele, sucul de lămâie, *Va* de linguriţă de scorţişoară şi *Vs* de linguriţă de sare. Pune amestecul de mere în vasul uns. într-un procesor de alimente sau într-un blender de mare viteză, combină făina de nucă de cocos, fulgii de cocos, *Vz* de linguriţă de scorţişoară, *Vs* de linguriţă de sare, curmalele şi uleiul. Presară amestecul peste

mere, în vasul de cuptor. Acoperă cu o folie de aluminiu şi lasă la copt timp de aproximativ 45 de minute, până când merele devin moi, după care lasă descoperit încă 10 minute, până când partea de sus devine crocantă.

Variaţie: Pune spumă de cocos peste fiecare biscuit.

Miniprăjituri cu cremă de banană

Aproximativ 12 bucăţi

Uneori ai nevoie de ceva dulce şi vrei să te delectezi şi cu ceva moale, gumat. Aceste miniprăjituri sunt îndulcite cu banane, nucă de cocos şi scorţişoară.
Serveşte una sau două fierbinţi, lângă Chai Tea cu lapte de cocos.

1 banană coaptă, piure
2 linguriţe de ulei de cocos, plus încă puţin pentru a unge hârtia de copt
% de cană de lapte de cocos din conservă
2 linguriţe de apă
1 lingură de unt de nucă de cocos/nectar de cocos
Vs de cană de făină de nucă de cocos
1 linguriţă de extract de vanilie
1 linguriţă de scorţişoară
Praf de sare

Preîncălzeşte cuptorul la 177 de grade. Amestecă toate ingredientele într-un castron mare. Pune cu lingura turtiţe de 2,5 cm de aluat pe foaia de copt unsă şi lasă-le la cuptor timp de aproximativ 12 minute.

Echipament de bucătărie

Recomandat

- termometru de carne
- blender de mare viteză

- procesor de alimente
- spinner-spirală sau aparat de decojit julienne

Opţional

- storcător
- coş pentru gătit la aburi
- planşetă de bambus pentru sushi

PLANUL DE 30 DE ZILE AL METODEI MYERS PENTRU DOI

Aminteşte-ţi că acest plan implică gătitul pentru două persoane, fiecare masă fiind gândită pentru servirea a două porţii. Simte-te liber să îl adaptezi nevoilor familiei tale. Dacă găteşti pentru o singură persoană, pur şi simplu taie în jumătate numărul de porţii şi cantitatea de ingrediente din instrucţiuni. Tot va mai rămâne ceva. Dacă ai o săptămână tipică de lucru, îţi recomand să faci pregătirile într-o sâmbătă şi să începi programul într-o duminică, deoarece, în prima zi, trebuie să găteşti mai mult decât în celelalte zile ale programului. Procedând aşa, îţi vor rămâne o mulţime de alimente din prima zi, fapt ce va reduce timpul preparării meselor în celelalte zile ale săptămânii.

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porţii pe bui să le	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Pui la cuptor cu lămâie şi nelurei		6-8	4-6
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun		4	4
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun	x		

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie		4	2
Suc de legume verzi de primăvară		2	

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Prânz			
Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare		2	
Supă bio cu cinci legume de la fermă		4	2
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos eremos de busuioc		4	2
*V*2 de cană amestec de fructe de pădure		2	
^(»uazii-; •- -:	V-		■ ■ :
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie	x		
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos		2	
Prânz			
Dovleac spaghettini cu sos eremos de busuioc	**x**		
Cină			
Sortion sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină		4	**2**
Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi		2	
Sparanghel simplu, organic, la		2	
Ilreia/i			
Mic dejun			
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină	**x**		
Suc de legume verzi de primăvară		2	

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)	x		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Prânz			
Salată tropicală Nicaragua		2	
Supă bio cu cinci legume de la	x		
Cină			
Baby-Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc – Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă		4	2
Dovleac-ghindă cremos		4	2
% de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Mic dejun			
Mititei savuroşi pentru micul dejun		4	2
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Baby-Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc – Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă			
Dovleac-ghindă cremos	x		
Cină			
Tacos de peşte condimentat		4	2
Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice		2	
Mic dejun			
Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale şi zucchini		2	

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Prânz			
Salată cu portocale roşii, rucóla şi fenicul		2	
Cină			
Curry de pui cu nucă de cocos		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
***V*2 de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune la congelator ce ţi-a rămas din supa pentru vindecarea sistemului digestii			
A şasea zi			
Mic dejun			
Mititei savuroşi pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroşi, la		4	2
Prânz			
Curry de pui cu nucă de cocos	x		
„Pilaf" de conopidă	x		
Cină			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată		2	
Broccolini organic cu usturoi şi lămâie		2	
Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi		2	
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun		4	2
Cartofi dulci, savuroşi, la	x		
Suc de legume verzi de		2	

Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Prânz			
Salată Cobb		2	
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
V*2* de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune supa pentru vindecarea sistemului digestiv în slow cooker, ca să se facă peste			
Mic dejun			
Mititei savuroşi pentru micul dejun	X		
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	X		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc	**X**		
Cină			
Curry verde thailandez cu		4	2
Broccolini organic cu usturoi şi lămâie		2	
Mic dejun			

Mititei savuroşi pentru micul dejun		4	2

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Cartofi dulci, savuroşi, la		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Curry verde thailandez cu	x		
Cină.			
Porc chinezesc picant, gătit la foc		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
Vi de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune porcul chinezesc picant la slow cooker de dimineaţă, ca să fie gata la cină.			
Mic dejun			
Mititei savuroşi pentru micul dejun	x		
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Porc chinezesc picant, gătit la foc mic	x		
„Pilaf" de conopidă	x		
Cină			
Salată de „tăiţei" de zucchini		2	
Mic dejun			

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun		4	2

3
1
2

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Cartofi dulci, savuroşi, la	x		
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Sărmăluţe picante de curcan	x		
Salată de „tăiţei" de zucchini sau Creează-ţi propria salată din amestec de produse bio		2	
Cină			
Salată dulce de somon cu		2	
Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice		2	
[illegible]			
Mic dejun			
Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale si zucchini		2	
Prânz		2	
Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare		4	2
Cină			
Varză cu usturoi la cuptor		4	2
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun	x		
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Prânz			
Salată tropicală Nicaragua		2	
Cină			
Baby-Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc — Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu		2	
Cartofi dulci prăjiţi		2	

REŢETA MYERS Mic dejun	Poţi consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Scramble organic cu pui şi		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Paste pesto cremoase cu		4	2
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
Cină			
Curry marocan de miel gătit la foc mic		4	2
Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor cu		4	2
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune curry-ul marocan de miel la slow cooker de dimineaţă, ca să fie gata la cină.			
Mic dejun			
Scramble organic cu pui şi	x		
Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor cu	x		
Prânz			
Tacos de peşte condimentat		4	2
Salată de castravete cu alge		2	
Cină			
Paste pesto cremoase cu	x		
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
Mic dejun			
Curry marocan de miel gătit la foc mic	x		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Prânz			
Tacos de peşte condimentat	X		
Salată de castravete cu alge sau Creează-ţi propria salată din amestec de alimente		2	
Cină			
Pui la cuptor cu lămâie şi		6-8	
Supa-cremă de pui cu tăiţei a		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
Pregătiri			
Foloseşte puiul la cuptor cu lămâie şi usturoi pentru prepararea supei-cremă de pui cu tăiţei a bunicii.			
A şaptesprezecea zi			
Mic dejun			
Supa-cremă de pui cu tăiţei a bunicii	**X**		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Avocado umplut cu somon şi coriandru		2	
Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul		2	
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc		4	2
Chipsuri de varză Kale		2	
Vi de cană de amestec de fructe de pădure **Mic dejun**		2	
Mititei savuroşi pentru micul dejun		4	2

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	X		
Prânz			
Salată Cobb		2	
Cină			
Broccolini organic cu usturoi şi lămâie		2	
Gumbo condimentat cu pui şi cârnăciori		4	2
Mic dejun			
Mititei savuroşi pentru micul dejun	**X**		
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	**X**		
Prânz			
Gumbo condimentat cu pui şi cârnăciori	X		
Broccolini organic cu usturoi şi lămâie		2	
Cină			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată		4	2
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară		4	2
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun		4	2
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară	**X**		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le	Număr de porţii pe care le poţi pune la
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără		2	
Prânz			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată	x		
Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare		2	
Cină			
Salată tropicală		2	
Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice		2	
Biscuiţi de mere cu scorţişoară		**4**	2
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroşi, la		**4**	2
Suc de legume verzi de		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Pui la cuptor cu lămâie şi		**6-8**	**4-6**
Salată Cobb		2	
Supă bio cu cinci legume de la fermă		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		**16**	**16**
Cină			
Sushi de sâmbătă seara		2	
Creveţi crocanţi cu cocos		**4**	2
Legume la cuptor		**4**	2

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Mic dejun			
Biscuiţi de mere cu scorţişoară	X		
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	X		
Prânz			
Anghinare cu oţet de prune Umeboshi		4	2
Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul		2	
Cină			
Curry de pui cu nucă de cocos		4	2
Anghinare cu oţet de prune Umeboshi	X		
Mic dejun			
Mititei savuroşi pentru micul dejun		4	2
Dovlecei de vară cu cocos		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	X		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Curry de pui cu nucă de cocos	X		
Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare sau Creează-ţi propria salată din amestec de produse bio		2	
Cină			
Cartofi dulci umpluţi		4	2
Supă bio cu cinci legume de la fermă	X		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Mic dejun			
Mititei savuroşi pentru micul dejun	X		
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	X		
Prânz			
Cartofi dulci umpluţi	X		
Salată de „tăiţei" de zucchini sau Creează-ţi propria salată din amestec de alimente		2	
Cină			
Avocado umplut cu somon şi coriandru		2	
Sparanghel simplu, organic, la		2	
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun		4	2
Cartofi dulci, savuroşi, la		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	X		
Prânz			
Salată tropicală Nicaragua		2	
Cină			
Porc chinezesc picant, gătit la foc mic		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun	X		
Cartofi dulci, savuroşi, la	X		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Suc de legume verzi de		2	
Prânz			
Porc chinezesc picant, gătit la	x		
„Pilaf" de conopidă	X		
Cină			
Tacos de peste condimentat		4	2
Salată de castravete cu alge		2	
Vi de cană de amestec de fructe de pădure		2	
**douăzeci şiWteazi' ^ ' **			
Mic dejun			
Mititei savuraşi pentru micul dejun		4	2
Parfait eremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Tacos de peşte condimentat	x		
Salată de castravete cu alge sau Creează-ţi propria salată din amestec de alimente		2	
Cină			
Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi		4	2
Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi		2	
Miniprăjituri cu cremă de		12	8
Pregătiri			
în următoarele câteva zile, poţi să serveşti miniprăjituri cu cremă de banană.			
A douăzeci şi opta zi	V-		
Mic dejun			
Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi	x		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Suc de legume verzi de		2	
Prânz			
Pui la cuptor cu lămâie şi		6-8	4-6
Sărmăluţe de pui în foi de		4	2
Broccolini organic cu usturoi şi lămâie		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
Cină			
Sushi de sâmbătă seara		2	
Cod la cuptor, cu ulei de cocos şi spanac		4	2
Salată de castravete cu alge		2	
Mic dejun			
Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale şi zucchini		2	
Suc de legume verzi de		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Sărmăluţe de pui în foi de	x		
Cină			
Baby-Kale organic şi salată de spanac cu rozmarin şi busuioc – Burger cu rozmarin şi busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă		2	
Mic dejun			

Mititei savuroşi pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroşi, la		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Prânz			
Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul		2	
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc		4	2
Varză de Bruxelles cu cireşe negre organice		2	

PLANUL DE MASĂ DE ŞAPTE ZILE, BAZAT PE FRUCTE DE MARE

Acest plan de masă de şapte zile a fost creat pentru aceia dintre voi care nu consumă pui, vită, miel sau porc şi este gândit, în linii mari, pentru două persoane. În cazul în care găteşti pentru o singură persoană, trebuie să înjumătăţeşti numărul de porţii din tabel şi cantitatea de ingrediente. Poţi fi flexibil şi inventiv, creând propriile reţete. Îţi recomand să faci pregătirile într-o sâmbătă şi să începi programul într-o duminică.

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară		4-6	4
Curry de pui cu nucă de cocos fără pui		4	4
Mic dejun			
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la
Suc de legume verzi de		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Salată de varză Kale bio cu portocală si merişoare		2	
Curry de pui cu nucă de cocos fără pui	x		2
Cină			
Păstrăv la cuptor cu lămâie şi ciuperci		4	2
Broccolini organic cu usturoi şi lămâie		2	
A doua zi			
Mic dejun			
Scramble de fructe de mare sălbatice cii varză Kale şi		2	
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară	x		2
Prânz			
Păstrăv la cuptor cu lămâie şi ciuperci	x		
Salată de varză Kale bio cu portocală şi merişoare		2	
Cină			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată		4	2
Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi		4	2
Dovleac plăcintar picant, cu		2	
V2 de cană de amestec de fructe de pădure		2	
A treia zi			
Mic dejun			
Curry de pui cu nucă de cocos fără pui	x		

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Prânz			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată	X		
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar şi scorţişoară	X		
Soté de amestec de verdeţuri organice cu usturoi	x		
Cină			
Paste pesto cremoase cu		4	2
V2 de cană de amestec de fructe de pădure		2	
A patra zi			
Mic dejun			
Parfait eremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Suc de legume verzi de		2	
Prânz			
Paste pesto cremoase cu	x		
Cină			
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină		4	2
Cartofi dulci perfecţi, copţi de două ori, cu nucşoară şi		2	
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
Acinceazi '	• '1 ; -		'
Mic dejun			
Parfait eremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Suc de legume verzi de		2	
Prânz			
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango şi mandarină	x		
Salată tropicală Nicaragua		2	

REŢETA MYERS	Poţi consuma alimente rămase din zilele	Număr de porţii pe care va trebui să le prepari	Număr de porţii pe care le poţi pune la frigider
Cină			
Cod la cuptor cu ulei de cocos şi spanac		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
Mic dejun			
Scramble de fructe de mare sălbatice cu varză Kale şi		2	
Prânz			
Cod la cuptor cu ulei de cocos şi spanac	2		
„Pilaf" de conopidă	2		
Cină			
Creveti crocanţi cu cocos		4	2
Salată cu portocale roşii, rucola şi fenicul		2	
Biscuiţi de mere cu scorţişoară		4	2
Mic dejun			
Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure		2	
Suc de legume verzi de		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Tacos de peşte condimentat		4	2
Anghinare cu oţet de prune Umeboshi		2	
Cină			
Sushi de sâmbătă seara		2	
Salată de castravete cu alge		2	

Partea a IV-A

Trăieşte soluţia

CAPITOLUL 10

Metoda Myers – un mod de viaţă

Eşti entuziasmat de rezultatele obţinute cu noua ta dietă, care te face să te simţi cum nu te-ai mai simţit de ani de zile. Dar Ziua Recunoştinţei se apropie şi ştii că masa va fi încărcată cu produse pline de gluten, cu cereale, cu leguminoase, cu zahăr şi cu alcool. În acest moment, nu te mai simţi ispitit de mâncărurile despre care ştii că îţi vor face rău – dar cum te descurci cu toate rudele care vor dori sa guşti din operele lor culinare?

Unul dintre lucrurile care îţi făcea mare plăcere era să ieşi cu colegii tăi, vinerea, după muncă, şi să discuţi cu ei despre tot ceea ce s-a întâmplat în cursul săptămânii. Nu vrei să renunţi la acest moment de socializare, însă nici nu doreşti să atragi atenţia asupra ta, asupra sănătăţii tale, asupra dietei tale speciale. Ce ar trebui să faci?

Te-ai descurcat excelent până acum urmând Metoda Myers – ai curăţat bucătăria, ai pregătit o mulţime de prânzuri excelente pe care le-ai dus la locul de muncă şi chiar ai găsit câteva restaurante de unde ştii ce să comanzi. Dar acum eşti pe cale să porneşti într-o călătorie de afaceri sau să mergi în vacanţă cu familia şi nu poţi fi sigur de ceea ce vei găsi acolo. Cum faci să rămâi fidel Metodei Myers atunci când călătoreşti?

TRĂIEŞTE SOLUŢIA

Iată vestea grozavă în legătură cu Metoda Myers:

3
2
8

odată ce ai început să urmezi acest mod de viaţă, te simţi nemaipomenit şi ai mii de motive să continui. Simptomele se reduc şi, în multe cazuri, dispar cu totul. Energia revine. Eşti plin de tumult şi sănătos. Arăţi minunat – faptul că ai scăpat de inflamaţie face ca părul să devină mai bogat, pielea să strălucească şi, de multe ori, corpul să piardă în greutate. Mulţi dintre pacienţii mei îmi spun că nu s-au mai simţit aşa de bine de ani de zile – poate că nu s-au simţit toată viaţa lor aşa cum se simt acum. Sunt încântaţi că au scăpat de medicamente. Şi, în curând, se obişnuiesc să audă, uneori frecvent: „Ce ai făcut? Arăţi minunat!” 315

Unul dintre primele lucruri pe care le vei observa va fi faptul că nu voinţa te va stimula să rămâi fidel Metodei Myers, ci, pur şi simplu, mecanismul cauză-efect. Odată ce vei sesiza cât de bine te simţi şi cât de bine arăţi, alimentele inflamatorii nu te vor mai atrage. Mulţi dintre pacienţii mei îmi spun că nici măcar nu mai „yăd” alimentele inflamatorii, remarcând, dintr-o privire, că produsul are gluten sau lapte sau altceva despre care ştiu că le va aduce simptomele înapoi. Este ca şi cum mâncarea ar dispărea de la sine. Pur şi simplu nu mai au cum să consume aşa ceva, la fel cum înainte nu puneau ketchup pe îngheţată. Nu este ceva ce se străduiesc să evite, e ceva ce nici nu-şi mai doresc.

Mi s-a întâmplat şi mie un lucru similar, în urmă cu câteva zile. Am ieşit să iau masa de prânz cu un grup de prietene şi câteva dintre ele au decis să comande un desert cu ciocolată – una dintre acele prăjituri acoperite cu o movilă de frişcă. Voi fi sinceră cu tine: înainte de Metoda Myers, acest fel de mâncare ar fi fost moartea mea, pentru că îmi plăcea ciocolata şi eram nebună după prăjituri. Cine nu le adoră?

După ce a sosit desertul, prietenele mele au început să-l mănânce cu poftă, scoţând exclamaţii de satisfacţie

legate de delicioasa gustare. Apoi s-au oprit brusc şi s-au uitat la mine.

— Oh, Amy, ne pare atât de rău, a spus una dintre ele. Pur şi simplu nu ne-am gândit...

Dar mie mi-a luat câteva momente până să realizez la ce se referea prietena mea. Aruncasem o privire asupra alimentelor, înregistrasem „gluten, zahăr, produse lactate" şi încetasem să mă mai gândesc la asta. Nu a trebuit să lupt ca să rezist ispitei, deoarece nu am fost tentată. Dacă m-aş fi gândit la prăjituri, gândul respectiv mi-ar fi evocat imediat pericolul întoarcerii simptomelor mele şi nu aş mai fi fost atrasă de ele.

Sincer, nici măcar nu am ajuns acolo. Dacă doresc o gustare cu ciocolată, pot să servesc un pătrăţel sau două de ciocolată neagră cu nouăzeci la sută cacao (ceea ce vei putea şi tu face după ce vei progresa urmând Metoda Myers) sau pot să îmi prepar o spumă cu lapte de cocos şi cacao – un deliciu! Dar chiar nu am fost tentată de desertul inflamator al prietenelor mele, la fel cum nu aş fi fost tentată, ei bine, de... ketchup cu îngheţată. Pur şi simplu, nu mă atrăgea.

Dacă citeşti aceste pagini când abia ai început Metoda Myers, cuvintele de mai înainte îţi pot părea greu de conceput, dar, crede-mă, ele sunt adevărate. Recompensa de a scăpa de simptome şi de a te simţi grozav este cea mai bună motivaţie de care poţi avea parte. Şi, odată ce ai început să mănânci într-un mod care îţi face corpul să se simtă mulţumit, nu pedepsit, nu mai ai nevoie nici de „motivaţie". Consumul de alimente sănătoase va fi, pur şi simplu, cel la care vei simţi în mod natural că trebuie să apelezi.

CÂND APARE TENTAŢIA. ..

Acum, după ce am spus toate astea, am de gând să mă întorc cu o sută optzeci de grade şi să recunosc că,

pe de altă parte, şi eu doresc uneori alimente care nu sunt prea sănătoase. Poate că nu sunt tentată să comand un desert dulce, plin de gluten şi de lactate, dar există momente când mi-e poftă de ceva dulce, sărat, crocant sau cu amidon. La urma urmei, sunt şi eu om!

Deci iată secretul meu pentru a face faţă unor astfel de momente: găseşte o mâncare potrivită celei pe care ai vrea s-o mănânci, una care să nu te facă să pierzi tot ce ai obţinut practicând Metoda Myers.

Trebuie ca totul să fie perfect clar: nu vorbesc despre primele treizeci de zile de Metodă Myers. În această primă lună, trebuie să urmezi planul cu sfinţenie, deoarece chiar şi o abatere mică poate determina sistemul imunitar să o ia razna din nou. Dacă ai o boală autoimună sau te afli sus în spectrul predispoziţiei pentru dezvoltarea unei boli autoimune, corpul tău este, prin definiţie, extrem de inflamat. Prioritatea ta numărul unu e aceea de a reduce inflamaţia, căci, din cauza modului cum funcţionează organismul tău, chiar şi cantităţi mici de alimente inflamatorii pot altera complet procesul de reducere a acesteia.

Pentru mulţi dintre voi, treizeci de zile vor fi suficiente pentru a reface echilibrul şi a oferi un strop libertate: un pic de zahăr, câteva cereale fără gluten, poate un pic de cofeină. Pentru alţii, s-ar putea să fie nevoie de mai mult de treizeci de zile, mai ales dacă simptomele lor au fost severe, dacă suferă de afecţiuni multiple sau dacă boala lor au- toimună durează de mai mulţi ani. După ce simptomele au dispărut de câteva luni, dacă doreşti să experimentezi un pic, ai putea încerca să reintroduci în dieta ta câteva alimente. Citeşte capitolul-bonus de pe site-ul meu pentru a afla cum s-o faci, pentru că există un mod sănătos şi unul periculos de a reinsera alimentele şi vreau ca tu să rămâi pe calea sigură şi sănătoasă.

Să fiu bine înţeleasă: indiferent de cât de sănătos te-ai simţi, nu vreau să consumi gluten sau produse lactate. Nu vreau să ingerezi cantităţi mari de cofeină, zahăr, alcool, sare, cereale sau leguminoase. Inflamaţia care ar rezulta ar fi de natură să redeclanşeze simptomele bolii şi ar putea chiar face să apară o a doua sau o a treia maladie autoimună.

Problema este că s-ar putea să nu simţi imediat schimbarea din organismul tău. Am avut un pacient ai cărui anticorpi tiroidieni au ajuns, dintr-odată, la niveluri inacceptabil de mari şi niciunul dintre noi nu îşi putea da seama de ce. Apoi el a spus: „Oh, aşteptaţi un minut, zilele trecute am servit o prăjitură vegană. Ar putea fi acesta motivul?" Ei bine, da. Cu excepţia cazului în care scria pe ea „fără gluten", este sigur faptul că acea prăjitură conţinea grâu sau alte cereale cu gluten. Pacientul meu nu a putut simţi pe loc că anticorpii lui tiroidieni tocmai au crescut la un nivel semnificativ de mare, dar am putut observa, prin măsurători, schimbările în sângele lui şi am ştiut că anticorpii declanşaţi de introducerea glutenu- lui instruiau, în chiar acel moment, sistemul lui imunitar să îi distrugă tiroida, ca să nu mai vorbesc de faptul că îl puneau în situaţia riscantă de a dezvolta alte boli autoimune.

în cea mai mare parte a timpului, acest pacient a fost foarte mulţumit de Metoda Myers. Dar, când şi când, îşi dorea să mănânce altceva, aşa că i-am spus ceea ce tocmai ţi-am spus şi ţie: Găseşte ceva ce să se potrivească alimentului pe care ai vrea să-l mănânci şi să nu te facă să pierzi tot ce ai obţinut urmând paşii Metodei Myers. Din păcate, acel pic de grâu într-o prăjitură vegană a fost de ajuns pentru a face organismul pacientului meu să o ia din nou razna. Dacă ar fi servit, ocazional, o prăjitură fără gluten, ar fi fost, probabil, bine.

Sunt încântată să continui să construiesc familia celor care urmează Metoda Myers, să îi ajut pe pacienţii şi pe cititorii mei să împărtăşească informaţii unii cu alţii şi să-i fac să rămână în legătură cu mine. Dacă doreşti să te alături unei comunităţi ai cărei membri se susţin unii pe alţii, comunitate în care vei avea posibilitatea de a împărtăşi poveşti, de a pune întrebări, de a primi sfaturi şi de a fi felicitat pentru progresele tale, te rugăm să ni te alături la www.AmyMyersMD.com.

FA CA TOTUL SĂ DEVINĂ O AFACERE DE FAMILIE

îmi place titulatura „Metoda Myers", pentru că eu chiar văd această abordare a alimentaţiei ca pe o nouă metodă de a trăi, ca pe un mod de viaţă. Dacă poţi transforma Metoda Myers într-un mod de viaţă – nu numai pentru tine, ci şi pentru oamenii lângă care trăieşti –, îţi va fi mai uşor să te ţii de planul alimentar, iar cei dragi vor deveni mult mai sănătoşi. Metoda Myers poate ajuta la eliminarea unei mari varietăţi de simptome: creier în ceaţă, anxietate, depresie, acnee, dureri de cap, migrene, indigestie, reflux acid, sindrom de colon iritabil, PMS, probleme de menopauză sau de premenopauză, dureri articulare, alergii sezoniere, precum şi o serie de alte probleme cu care cei mai mulţi dintre noi am învăţat, pur şi simplu, să convieţuim. Şi totuşi, nu este necesar să le suportăm cu stoicism. Nu trebuie decât să reducem inflamaţia şi vom vedea cum corpul nostru va răspunde cu energie, recunoştinţă şi sănătate vibrantă, strălucitoare.

Metoda Myers este şi un mod grozav de a scăpa de kilogramele în plus şi de a nu le mai pune la loc. Aşa cum am văzut mai devreme, inflamaţia induce creşterea în greutate, iar excesul de grăsime corporală generează inflamaţie. Metoda Myers poate ajuta la evitarea acestui cerc vicios, recompensând disciplina şi răbdarea cu un corp sănătos şi o greutate sănătoasă, aşa cum ţi le-ai dorit dintotdeauna.

Prin urmare, dacă este posibil, convinge-i şi pe

ceilalţi membri ai familiei tale să urmeze Metoda Myers alături de tine. Fă ca ea să devină o afacere de familie, în aşa fel încât să vă puteţi sprijini reciproc. Dacă unul dintre copiii tăi are nevoie de sprijinul Metodei Myers şi ceilalţi nu, faptul că îi vei pune pe toţi să urmeze acelaşi regim alimentar va elimina ciorovăiala şi îţi va uşura sarcina de a pregăti mâncarea – aceeaşi pentru toţi. Nu vei mai avea de-a face cu situaţia în care unul dintre copii să te întrebe: „Cum de el are voie să mănânce îngheţată şi eu nu?" Vei elimina, de asemenea, posibilitatea contaminării încrucişate: nu vei lua gluten din oala în care altcineva a făcut paste şi nu vei mai fi expus la produse lactate din cauza cuţitului folosit de altă persoană ca să taie unt. în cazul în care Metoda Myers se transformă într-un proiect familial, întreaga familie devine şi mai sănătoasă, şi mai unită. în plus: atât tu, cât şi copiii tăi vă veţi bucura de performanţe atletice sporite, de o funcţie cerebrală îmbunătăţită, de o greutate sănătoasă şi de mult mai puţină acnee!

Desigur, în cazul în care familia ta nu vrea să te urmeze, las-o să ajungă acolo unde trebuie în propriul ei timp. Trebuie să adopţi Metoda Myers pentru tine, ceea ce înseamnă că trebuie să îi laşi pe ceilalţi să lucreze asupra lor cu propriile unelte. Totuşi, de multe ori, se întâmplă ca soţii, prietenele sau prietenii să dorească să îşi sprijine partenerii, iar părinţii să dorească să îşi sprijine copiii. Dacă urmaţi Metoda Myers împreună, veţi avea parte de o minunată bază de susţinere acasă.

CUNOAŞTE-ŢI PROPRIILE LIMITE

Pun pariu că vei avea parte de multă susţinere din partea celor dragi şi că, în majoritatea cazurilor, îi vei auzi exclamând: „Arăţi minunat! Cum ai făcut?"

Totuşi, uneori, ai putea auzi şi afirmaţii precum următoarele:

„Ei, hai, o gură de îngheţată nu o să-ţi facă rău!”

„De ce nu pot să îi pregătesc copilului tău un sandviş? Sandvişurile mele îi plac la nebunie!”

„Trebuie măcar să *guşti* din umplutura mătuşii Sarah, căci altfel se va simţi foarte jignită.”

„De când ai început cu dieta asta nouă a ta, nu putem merge niciunde fără să faci caz de asta!”

Îţi sună familiar? Pentru binele tău, sper că nu, dar cei mai mulţi dintre noi avem parte de cel puţin o abordare de acest fel de-a lungul drumului.
înţeleg, crede-mă. Nimeni nu vrea să fie un mofturos atunci când vine vorba de mâncare.

Totuşi, la tine e vorba despre o problemă de sănătate – sau, dacă citeşti această carte ca părinte, este vorba despre o problemă de sănătate a copilului tău. Iar în viziunea mea, sănătatea se află pe primul loc. Ai simţit pe pielea ta suferinţa pe care o pot genera simptomele autoimune şi, de asemenea, ştii că prezinţi de trei ori mai multe riscuri de a dezvolta o a doua maladie autoimună, acum, că ai deja una. Dacă alte persoane nu vor să te creadă, este dreptul lor, dar tu trebuie să rămâi puternic şi să-ţi menţii alegerile despre care ştii că îţi asigură sănătatea.

Unul dintre lucrurile care mă întristează cel mai tare este să aud că părinţii unor copii care suferă de boli autoimune nu îşi susţin fiii sau fiicele. Pacienţii îmi vorbesc despre bunici care insistă să aducă prăjituri, să facă sandvişuri sau să le dea iaurt nepoţilor lor care suferă de boli autoimune, ca şi despre unii care spun, în faţa copiilor: „Nu înţeleg de ce eşti atât de strict. Fiecare copil trebuie să primească, măcar din când în când, ceva bun.”

O astfel de situaţie nu este uşoară, dar tu nu trebuie să te dai bătut. Caută să îţi stabileşti propriile limite şi să te menţii pe poziţie, ştiind că persoana care trebuie să decidă ce e mai bine pentru copilul tău eşti tu, în calitate de părinte.

Dar ce se întâmplă atunci când suferi tu însuţi de o boală autoimună, iar o persoană din viaţa ta pur şi simplu nu se arată interesată de faptul că urmezi Metoda Myers? Ce se întâmplă dacă ţi se spune mereu: „Hei, hai să ieşim la o pizza!”, deşi persoana respectivă ştie că nu poţi să i te alături? Ce te faci dacă îţi lasă prin casă alimente tentante, dar pline de gluten, sau te tot piseză pe tema dietei tale, mai ales când de faţă sunt şi alţi oameni?

Şi asta e o situaţie dificilă. Dacă poţi să spui Nu, bravo ţie! Dacă ai nevoie de ajutor pentru a stabili nişte limite, poate vei dori să găseşti un consilier sau un terapeut care te poate susţine să îţi impui punctul de vedere în faţa altora, să îţi aperi sănătatea şi dreptul de a fi respectat. Poate că vei identifica tu însuţi o metodă de a stabili limite şi de a continua, totuşi, să menţii o relaţie apropiată cu „persoana-problemă”. Sau poate vei decide că relaţia e toxică şi vei hotărî să renunţi la ea, aşa cum renunţi la gluten şi la dulciuri.

Lasă-mă doar să îţi reamintesc că stresul şi situaţiile care te fac să suferi cresc nivelul de inflamaţie din organismul tău, la fel ca lactatele şi alcoolul (pentru mai multă susţinere, revezi Capitolul şapte) şi că prima ta

responsabilitate este să-ţi protejezi propria sănătate. Dacă e cineva care nu alege să urmeze Metoda Myers împreună tine – asta e una. Dacă eforturile îţi sunt subminate în mod repetat – asta e cu totul altceva.

Ţine ochii pe premiu

„De ce nu poţi, pur şi simplu, să urmezi sfatul medicului tău curant?" Ăsta e un lucru pe care pacienţii mei îl aud de multe ori şi, crede-mă, înţeleg bine ce simt ei. Chiar dacă eu însămi sunt medic, rudele mele nu pricep întotdeauna de ce am pornit-o pe o cale atât de „diferită". Cu medicina convenţională, care respinge impactul dietei şi pune accentul pe valoarea medicamentelor, te simţi uneori ca băieţelul care spune, împotriva opiniei mulţimii: „Dar împăratul nu are haine."

Ei bine, ştii deja părerea mea despre asta. Sunt dispusă să fiu o voce minoritară, în condiţiile în care cred că într-o zi, destul de curând, această abordare va deveni standard chiar şi în medicina convenţională. între timp, consider că deciziile legate de sănătate sunt foarte personale şi că niciunul dintre noi n-ar trebui să spună vreodată ce trebuie să facă o altă persoană. Nici măcar eu nu pot face altceva decât să le transmit pacienţilor mei ceea ce cred că este cel mai bine pentru ei. Tot ce aleg ei să facă depinde numai de propria lor persoană.

Deci, în caz că această carte intră în rezonanţă cu felul cum gândeşti, în caz că doreşti să dai acestei abordări o şansă, nimeni nu are dreptul să îţi stea în drum. Lasă-i pe sceptici să ridice obiecţii şi să pună întrebări doar o singură dată. Apoi ei trebuie să tacă şi să îţi respecte decizia. în cazul în care nu pot face asta – sau dacă simţi că întrebările şi preocupările lor subminează angajamentul tău de a deveni sănătos –,

atunci ai de luat ceva mai multe decizii. La urma urmei, meriţi o viaţă sănătoasă, care să te facă să te simţi împlinit. Oamenii cărora le pasă de tine ar trebui să-ţi dorească şi ei asta.

Alătură-te unei comunităţi de sprijin

Ştiu că unul dintre lucrurile-cheie care ne ajută să facem modificări în viaţă este să obţinem sprijin – să ne unim forţele cu ale altor persoane 322

care gândesc la fel ca noi, să împărtăşim victorii, să schimbăm sfaturi şi să auzim idei noi, pentru a merge înainte. De aceea sunt încântată să îţi ofer sprijinul Familiei Metodei Myers, căreia i te poţi alătura vizitând site-ul meu, www.AmyMyersMD.com.

S-ar putea să fi fost direcţionat deja, de către medicul tău specialist în medicină convenţională, către nişte grupuri de sprijin sau poate ai contactat nişte grupuri online. însă aici pot apărea dificultăţi, pentru că, probabil, nu vei simţi susţinere când ţi se va spune că dieta nu contează sau că trebuie să iei medicamente tot restul vieţii – nu uita, această perspectivă a medicinei convenţionale este împărtăşită de multe grupuri de sprijin autoimune.

Ceea ce cauţi cu adevărat este o comunitate de oameni care sunt decişi la rândul lor să renunţe la gluten, la cereale şi la leguminoase; oameni care, ca şi tine, încearcă să îşi detoxifice organismul şi să-şi purifice mediul de viaţă; oameni care îţi împărtăşesc preocupările legate de inflamaţie, de sensibilitate alimentară şi de toxinele din mediu. încearcă să cauţi pe Google termenii „paleo", „celiacă", „fără gluten" sau „antialergice". Mulţi dintre pacienţii mei au găsit resurse utile mai degrabă pe aceste site-uri web, decât pe cele convenţionale legate de bolile autoimune.

Ai grijă cu internetul, pentru că poţi întâlni acolo multă tristeţe şi amărăciune, iar aceste sentimente negative îţi pot submina încrederea sau, dacă eşti influenţabil, te pot speria de moarte! Rişti să ajungi să citeşti poveste după poveste cu oameni ale căror simptome nu s-au ameliorat sau ale căror medicamente nu au dat rezultate. De ce te-ai expune la atâta negativism? Fie online, fie în viaţa de zi cu zi, asigură-te că grupul tău de sprijin este plin de oameni care gândesc pozitiv, de oameni care, ca şi tine, doresc să îşi modifice dieta, să îşi detoxifice mediul ambiant şi să reducă stresul din viaţa lor – oameni care cred că

sănătatea este dreptul lor din naştere lor şi că *pot* să o obţină. înconjoară-te cu energie pozitivă şi lasă-i pe cei ce se văicăresc să o facă în altă parte.

Bucură-te de cina de la restaurant

„Dar ce se întâmplă cu restaurantul, cu mesele în oraş?"

Asta e o întrebare pe care mi-o pun mulţi dintre pacienţii mei. Sunt fericită să le spun că pot lua masa în oraş şi că vor exista o mulţime de 323
lucruri pe care vor putea să le mănânce la aproape orice restaurant, atâta timp cât vor fi dispuşi să pună nişte întrebări şi să lucreze cu personalul localului.

în primele treizeci de zile de Metodă Myers, sper că vei mânca acasă, din cauza riscurilor de contaminare încrucişată — posibilitatea ca un aliment care e potrivit pentru tine să fi venit în contact cu ceva ce nu este. Nu mi-ar plăcea deloc să urmezi cele treizeci de zile de Metodă Myers şi să constat că programul nu funcţionează în cazul tău pentru că mâncarea din restaurant a fost expusă la produse alimentare problematice.

Cu toate acestea, chiar şi în timpul primelor treizeci de zile, te-ai putea bucura de o masă ocazională la restaurant, iar după ce au trecut aceste treizeci de zile, ai putea să mănânci destul de des în oraş. Mie personal, dacă merg la un restaurant nou, îmi place să fac o mică verificare prealabilă, mai ales dacă mă duc acolo cu prieteni care nu urmează Metoda Myers sau care nu au o dietă similară cu a mea. Nu-mi place să atrag atenţia asu- pră-mi, aşa că, de obicei, mă uit online pe meniul restaurantului şi îmi dau seama ce aş putea să mănânc. Dacă nu sunt sigură sută la sută, telefonez la local, le spun membrilor personalului ce trebuie să evit şi discut cu ei pentru a pune un meniu cap la cap împreună.

„Eu mănânc pui, peşte, fructe şi legume”, le spun. „Ce îmi sugerati?”, îi întreb. Apoi, când iau loc şi comand, pot să îi spun chelnerului: „Aş dori piept de pui cu garnitura de broccoli la abur, dar, vă rog, fără sos – am înţeles că are unt.” Totul a trecut şi mă întorc la discuţia cu prietenii mei. Multă lume nici măcar nu observă că am cerut ceva special.

În zilele noastre, o mulţime de oameni evită glutenul, aşa că restaurantul ar putea avea chiar un meniu special fără gluten. Este posibil, de asemenea, ca personalul acestuia să fie deja familiarizat cu astfel de solicitări speciale, din moment ce ele sunt tot mai frecvente.

Când îţi vizitezi prietenii, ia-ţi cu tine propriul fel de mâncare

De curând, am fost invitată de o prietenă la o masă-bufet, pentru a sărbători naşterea copilului ei. Desigur că voiam să văd copilul, dar eram sigură că pe masă se vor găsi caserole pline de lactate, de gluten şi de alte lucruri

- Ţine minte că, la restaurant, clientul eşti tu, iar ei se află acolo pentru a te servi. Un zâmbet, un „Vă rog frumos” şi un „Mulţumesc” pot fi, de asemenea, de ajutor.
- Fă-ţi propriul dressing de salată cu ulei de măsline, lămâie sau oţet şi, poate, cu un avocado.
- înlocuieşte cu legume cartoful sau garnitura pe bază de cereale.
- Evită toate sosurile. în ele se se ascund de multe ori untul, făina, zahărul şi sosul de soia cu gluten. Comandă peşte fript, pui sau friptură cu ulei de măsline în loc de unt. De asemenea, spune-le salariaţilor localului să nu îţi aducă sos de soia, deoarece acesta conţine, de obicei, gluten.
- întreabă cum a fost marinată carnea. Adesea, marinatele includ sos de soia şi sosul de soia e rareori fără gluten.
- Alimentele sotate sunt bune, dar cere să fie folosit ulei de măsline în loc de unt şi să se evite făina.
- în timpul primelor treizeci de zile de Metodă Myers, trebuie să eviţi cu desăvârşire alimentele prăjite, din cauza riscului de contaminare încrucişată. Mai târziu, te vei putea bucura de o masă ocazională cu cartofi dulci prăjiţi, dacă ţi se va garanta că în friteuză se fac doar cartofi prăjiţi, nu şi alimente cu

gluten.

- Nu în ultimul rând, fii creativ! Cele mai multe restaurante vor fi fericite să îţi pregătească o bucată simplă de peşte sau de pui la grătar ori o friptură mică şi să îţi aducă drept garnitură legume sotate sau pregătite la aburi şi la grătar.

pe care nu le puteam mânca. Nu mi-aş fi permis să deranjez o proaspătă mămică şi să îi cer să-mi gătească ceva special. în loc de asta, i-am spus:

— Mi-ar plăcea să aduc şi eu ceva de mâncare. De ce ai avea nevoie?

— Oh, mi-a răspuns ea, o salată ar fi minunată!

în regulă, dar ştiam că o salată nu mi-ar ajunge pentru întreaga petrecere. Aşa că, atunci când mă aflam la magazin, am luat şi un pui la rotisor.

— M-am gândit că ar putea să vă placă şi nişte pui, i-am spus atunci când am ajuns cu cele două feluri de mâncare ale mele.

Problemă rezolvată! Nu a trebuit să spun: „Eu nu pot mânca nimic din ce serveşti tu" sau: „Poţi să-mi faci ceva special?" Am reuşit să aduc propriile mele alimente fără a face mare caz de asta.

Atunci când cineva mă invită la o petrecere, mă ofer să aduc ceva şi, poate, de asemenea, să aflu ce au de gând gazdele să pună pe masă. în

zilele noastre, numeroşi oameni sunt conştienţi de existenţa alergiilor şi a sensibilităţilor alimentare, aşa că gazda s-ar putea să fie bucuroasă să afle din vreme despre dieta ta. Dacă nu, poţi aduce în dar ceva de mâncare sau poţi mânca acasă la tine. Mergi pentru companie, nu pentru mâncare, nu?

Dacă ştiu că la o petrecere nu vor exista decât aperitive, cu siguranţă voi mânca din vreme ceva. în acest fel, mă voi putea concentra pe oameni. Dacă se va întâmpla să găsesc ceva ce pot mânca, minunat! Dacă nu, nu îmi fac griji.

„Fii pregătit" funcţionează şi în această situaţie. Eu, de obicei, iau cu mine ceva de mâncare în geantă sau în maşină, aşa că, în orice situaţie, am ce să mănânc. Resursele mele cele mai la îndemână sunt conservele de somon, legumele şi batoanele de proteine Epic. Mă simt puternică ştiind că pot merge oriunde, pot face orice şi, totuşi, pot să mănânc alimentele care mă fac sănătoasă.

Mergem la petrecere

Aş dori să nu consumi niciun strop din niciun fel de alcool în timpul primelor treizeci de zile de Metodă Myers, deoarece alcoolul şi zahărul exercită presiuni asupra sistemului tău imunitar, hrănesc bacteriile nesănătoase, susţin suprapopularea cu fungi şi suprapopularea bacteriană a intestinului subţire şi fac să îţi fie mult mai dificil să te vindeci de eventualele infecţii pe care le ai. De regulă, ca să simt că beau ceva special, eu comand un Pellegrino cu un pic de merişor şi de limetă. Scopul meu, atunci când particip la o petrecere, este să mă distrez cu prietenii, aşa că, de obicei, nu simt lipsa alcoolului.

După ce starea ta de sănătate se va îmbunătăţi, vei putea să serveşti vodcă sau tequila când şi când, cam o dată pe lună. Vinul are mult zahăr şi mai e şi fermentat, ceea ce îl face să fie o formă de drojdie/ciupercă lichidă.

Dat fiind faptul că multe persoane cu boli autoimune sau aflate în spectrul autoimun au infecţii cu fungi, aş vrea să eviţi vinul timp de cel puţin treizeci de zile. S-ar putea să ţi se permită să-l consumi mai târziu. Berea este, de asemenea, fermentată şi, în plus, conţine gluten, deci trebuie evitată permanent. Băuturile alcoolice „colorate", cum ar fi whisky-ul sau coniacul, au, de regulă, mai multe ingrediente care pun probleme decât lichidele 326
transparente, aşa că încearcă să bei cât mai puţine. Pentru cocktail, alege sifonul sau apa minerală în locul unui amestec de mari cantităţi de zahăr sau de fructe. Evită tonicul aparent inofensiv, care este, de fapt, plin de zahăr, sau, mai rău, de sirop de porumb cu multă fructoză. Şi, aminteşte-ţi, alcoolul suprimă sistemul imunitar, aşa că bea doar un pahar, cel mult două.

PREGĂTEŞTE-ŢI CĂLĂTORIILE

Eu călătoresc tot timpul, în tot felul de locuri, dar mereu am reuşit să mă ţin de planul alimentar al Metodei Myers. Dacă eu pot face asta, poţi şi tu. Din nou, secretul este să fii pregătit. Iată cele mai importante Patru Sfaturi de Călătorie Adresate Celor Care Urmează Metoda Myers:

1. **Verifică din vreme.** Controlează meniurile hotelului unde vei fi cazat, dă o căutare pe Google „fără gluten + numele oraşului" ca să afli unde poţi găsi restaurante pentru tine în acea zonă. Poţi, de asemenea, să cauţi pe Google „restaurante în apropiere de [numele hotelului sau adresa]" pentru a identifica locurile unde poţi mânca, iar apoi le poţi verifica online. Verificarea aceasta va merita efortul, pentru că, atunci când vei ajunge într-un oraş nou, vei şti exact unde poţi găsi un peşte fript şi o salată sau ce restaurant italian îţi va sota un piept de pui delicios în lămâie şi ulei de măsline.

2. **Ia cu tine mâncare ambalată. O** mulţime de alimente sănătoase nu necesită refrigerare. Ia-le cu tine, astfel încât să ai mereu ceva de mâncat: borcane cu sos neîndulcit de mere organice, batoane nutritive sănătoase, fără gluten, carne uscată de vită sau conserve de somon.
3. **Ia cu tine pungi cu gheaţă şi pungi izolatoare.** Poţi depozita pungile cu gheaţă în frigiderul sau în congelatorul hotelului. Apoi le poţi pune, împreună cu legumele, fructele sau cu ce a mai rămas din cina de seara anterioară, într-o pungă sau într-o geantă izolatoare.
4. **Cere un frigider sau cumpără o ladă frigorifică.** Adeseori poţi elibera minibarul pentru a-l folosi pe post de frigider – dar verifică să nu fie programat să îţi ia bani de fiecare dată când deschizi uşa sau când scoţi ceva din el, cum se întâmplă cu unele minibaruri. Dacă nu există aşa ceva, cele mai multe hoteluri îţi vor aduce în cameră un mic frigider fără să ceară bani în plus, dacă le ceri acest lucru din vreme şi le explici că ai nevoie de el din motive medicale. Dacă nu poţi obţine un frigider, cumpără o ladă frigorifică ieftină din oraşul în care te deplasezi, pentru a depozita în ea alimentele acceptate de Metoda Myers – pe care le vei găsi la un magazin local care vinde alimente sănătoase sau, dacă eşti pe fugă, la orice magazin de fructe şi legume.

Dacă doreşti să cunoşti alimentele pe care mă bazez eu când călătoresc, vizitează site-ul meu, http://store.amymyersmd.com/product-category/more/food/.

CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA CELOR DRAGI ÎN TIMPUL ZILELOR DE SĂRBĂTOARE

Majoritatea pacienţilor mei îmi spun că, pentru ei,

zilele de sărbătoare sunt cele mai dificile. Au în faţă o mulţime de produse alimentare tentante, iar oamenii sunt într-o stare de spirit mai permisivă, aşa că oare „chiar nu putem avea parte de un pic de distracţie înainte de a începe să ne ţinem promisiunile pe care ni le-am făcut de Anul Nou?”

Pentru mine, zilele de sărbătoare sunt momente de întâlnire cu persoanele pe care le iubesc. încă am amintiri extrem de vii legate de ce s-a întâmplat cu organismul meu *înainte* de a urma Metoda Myers şi îmi place să mă simt sănătoasă, plină de energie şi de viaţă. De ce să risc să pierd asta pentru o bucată de tort sau o prăjitură? Chiar nu merită!

Sugestiile pe care le-am făcut de-a lungul acestui capitol ar trebui să te ajute să rămâi pe drumul cel bun: adu-ţi la petreceri propriile feluri de mâncare; mănâncă din vreme, dacă trebuie; şi ţine ochii pe premiu, adică pe modul grozav în care te simţi şi arăţi cu acest nou fel de a mânca. De multe ori, în cazul în care concentrarea asupra dietei nu va fi o prioritate pentru tine, nu va fi pentru nimeni altcineva. Cei din jur îţi vor spune doar cât de bine arăţi şi cât de mult se bucură să te vadă atât de plin de energie şi de binedispus.

Eu, personal, ador sărbătorile, pentru că sunt o şansă de a întâlni multe persoane pe care nu le văd prea des. Cu nişte ani în urmă, o rudă din Alabama a început să-mi vorbească despre durerea articulară de care suferea. Desigur, ştia că eram medic, dar, în curând, am observat că nu avea 328
nici cea mai mică idee despre ce fel de medicină practicam eu. Ca să fiu sinceră, nu mă aşteptam ca omul să fie receptiv, dar i-am dat o explicaţie rapidă legată de faptul că responsabil pentru afecţiunea lui este, probabil, glutenul pe care îl consumă. El a dat politicos din cap şi m-am gândit că asta a fost tot.

Imaginează-ţi surpriza mea când, anul următor, acelaşi om a venit la mine cu un zâmbet mare pe faţă!

„Pur şi simplu, nu vă pot mulţumi îndeajuns”, a spus el radios. „Mi-aţi schimbat viaţa! Am încetat să consum gluten, aşa cum mi-aţi spus să fac, şi, ghiciţi, toată durerea mea articulară a dispărut!” Am fost atât de fericită că nu m-am lăsat pradă tentaţiei de a-l subestima! Sărbătorile m-au adus aproape de familia mea şi au apropiat membrii familiei mele într-un mod cu totul nou.

O SĂRBĂTOARE ÎN FAMILIA MYERS

În regulă, trebuie să-ţi povestesc încă o întâmplare legată de sărbători. Aceasta exemplifică, pentru mine, promisiunea dătătoare de speranţă a Metodei Myers. Desigur, există momente când pare dificil să faci faţă unei diete riguroase şi unei avalanşe de discuţii ce pot apărea în familie. Dar există şi acele momente care te răsplătesc, momente când ai impresia că totul a meritat.

Pentru mine, Crăciunul trecut a fost unul dintre acele momente, înainte, în familia mea, toţi aveam feluri de mâncare separate. Mama mea vitregă era vegetariană de treizeci şi cinci de ani. Şi eu am fost vege- tariană cândva, apoi am început să nu mai consum gluten, apoi am început să urmez Metoda Myers. Iar tatăl meu a avut mereu o dietă clasică şi o mare poftă de dulciuri. Stăteam în jurul mesei, discutând asupra felurilor de mâncare pe care puteam sau nu puteam să le servim fiecare – şi nu vreau să mă gândesc la felul cum era să planifici şi să pregăteşti acea masă.

Totuşi, anul trecut, tatăl meu a început să practice Metoda Myers. El suferă de o boală autoimună cunoscută sub numele de polimiozită şi, cu toate că ţinuse boala în frâu mulţi ani, aceasta începuse să ia o întorsătură nefastă. La vârsta de şaptezeci şi cinci de ani, s-a hotărât, în sfârşit, să îşi asculte fiica. Pentru a-l susţine, mama mea vitregă a început să consume carne, ca să poată urma Metoda Myers alături de el.

Aşa că, pentru prima dată de când îmi amintesc eu, cu toţii am gătit împreună şi am mâncat împreună. Până la Crăciun, tatăl meu reuşise să slăbească şapte kilograme şi se simţea mult mai sănătos. Mi-a spus că nu mai duce dorul dulciurilor şi am putut vedea cu ochii mei cât de bine arăta. Mama mea vitregă era încântată să vadă că soţul ei e aşa de bine. Iar mie mi-a făcut o enormă plăcere să împart cu ei fiecare etapă a cinei de Crăciun: cumpărăturile, gătitul şi masa luată împreună.

Nici nu pot să vă spun cât de mult a însemnat pentru mine faptul că mâneam cu toţii aceleaşi feluri de mâncare. Şi mai mult m-a bucurat să îmi văd tatăl fericit şi să ştiu că Metoda Myers i-a dat această nouă şansă de a se simţi plin de energie şi de viaţă.

Aşa că, dacă eşti singurul din familie care urmează Metoda Myers, trebuie să ai putere şi răbdare. Nu se ştie niciodată când va fi gata cineva să audă mesajul tău de însănătoşire sau când vor fi pregătiţi mai mulţi să te susţină – sau chiar să ţi se alăture – pe drumul tău către descoperirea sănătăţii.

CAPITOLUL 11

Prin labirintul medical

Atunci când aud despre cât de mulţi medici i-au consultat pe pacienţii mei înainte ca aceştia din urmă să ajungă la mine şi când mă gândesc cât de greu este să găseşti specialişti în bolile autoimune în comunităţile mici sau rurale, am impresia, adesea, că labirintul medical este aproape la fel de dificil de străbătut ca însăşi boala autoimună. Am trecut prin asta eu însămi, ca pacient, iar acum aud poveşti legate de astfel de probleme de la mulţi dintre pacienţii mei. Aşa că, în acest capitol, îmi ofer serviciile, şi ca persoană care a trecut prin aceleaşi probleme, şi ca ghid.

Desigur, eu sper că vei găsi chiar în această carte tot ce îţi trebuie. Poţi realiza multe – ideal, tot ce e necesar – pentru eliminarea simptomelor, pentru prevenirea unor eventuale puseuri noi, ba chiar şi pentru inversarea cursului bolii tale, prin schimbarea dietei, prin vindecarea sistemului digestiv, prin reducerea cantităţii de toxine, prin eliminarea infecţiilor şi prin diminuarea stresului.

Totuşi, eu petrec uneori şi luni de activitate cu pacienţi care au ca- zuri-problemă: este vorba despre cei ce suferă de maladii autoimune multiple sau au o boală veche şi au fost trataţi de medici specializaţi în medicina convenţională. Dacă te afli într-o astfel de situaţie, vei observa, cu siguranţă, unele îmbunătăţiri în primele treizeci de zile în care vei urma Metoda Myers,

dar ar putea dura mai multe luni înainte să ai parte de o stabilizare completă a stării de sănătate sau înainte de a putea să iei în considerare renunţarea la medicamente. Aşa cum le spun pacienţilor mei, lor le-au trebuit mai mult de treizeci de zile pentru a ajunge în această situaţie, aşa că îmi va lua mai mult de treizeci de zile ca să-i scot din ea. În acest caz, probabil, vei dori să găseşti un specialist în medicină funcţională sau vei continua să lucrezi cu medicul tău curant. Şi, desigur, indiferent de felul cum se prezintă simptomele, vei avea cu siguranţă nevoie de o relaţie în desfăşurare, cu un expert în domeniul sănătăţii.

Labirintul medical îţi poate crea dificultăţi — dar el poate funcţiona pentru tine. Iată sugestiile mele pentru ca tu să obţii cele mai mari şanse la succes în propria-ţi călătorie medicală.

Fu pregătit

înainte de a pleca spre consultaţie, scrie toate întrebările care te preocupă. Bifează-le în timp ce medicul răspunde la ele şi, desigur, notează răspunsurile. Poţi chiar să-l întrebi pe medic dacă îţi permite să înregistrezi conversaţia, astfel încât să o poţi asculta după aceea, poate împreună cu un prieten sau cu un membru al familiei. Consultaţiile medicale pot fi copleşitoare, aşa că ar fi bine să faci ca întreaga experienţă să fie cât mai uşoară pentru tine. Poţi realiza o înregistrare audio folosind aplicaţia care o ai pe iPhone sau poţi aduce cu tine un mic casetofon. Sunt întotdeauna fericită când pacienţii mei se arată dornici să-şi înregistreze conversaţia cu mine, aşa că, pur şi simplu, cere şi tu asta.

Păstrează actele medicale în ordine

Păstrarea înregistrărilor ar putea fi ultimul lucru la

care te-ai putea gândi atunci când mergi la medic, mai ales dacă te simţi anxios, confuz sau copleşit de starea ta. însă cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să rămâi determinat şi să-ţi ţii în ordine toate actele medicale.

în biroul meu, ţi se oferă chiar un dosar, astfel încât să poţi urmări toate informaţiile ce ţi se dau, cu tabelele pentru dieta Metodei Myers, cu tratamentul recomandat de mine, cu toate analizele de care ai nevoie, cu rezultatele de laborator şi cu cele aflate în aşteptare, ca şi cu chestionarul privind simptomele Metodei Myers. Poţi găsi un alt exemplar în Anexa G. Aşa cum am spus în Capitolul unu, te sfătuiesc să faci mai multe fotocopii şi să le completezi în fiecare săptămână în care urmezi Metoda Myers. Este o modalitate foarte potrivită de a-ţi urmări progresele şi de a împărtăşi rezultatele cu medicul curant.

Asigură-te că primeşti o copie după rezultatele analizelor de laborator înainte să ieşi din cabinetul medicului tău. încercarea de a obţine rezultatele respective după ce totul s-a terminat poate fi asemenea încercării de a scoate apă din piatră. Medicii sunt obligaţi să îţi dea aceste rezultate, dar, dacă nu le ceri o copie pe loc, poate dura săptămâni sau chiar luni până să le primeşti. Spre deosebire de specialiştii în medicină convenţională, majoritatea celor specializaţi în medicina funcţională îţi vor oferi un exemplar chiar în timpul consultaţiei. Dacă medicul nu îţi oferă nimic, nu trebuie decât să te adresezi personalului: „Vreţi, vă rog frumos, să faceţi o copie a acestor analize, ca să le pot lua la plecare?" – şi nu pleca până nu le primeşti. Apoi păstrează-le în siguranţă în dosarul tău sau scaneazăle şi salvează-le în calculator, ca să ai o înregistrare clară a evoluţiei bolii.

Unii oameni fac chiar tabele, pentru a urmări fiecare set de analize de laborator.

Ia cu tine un prieten sau o persoană dragă

Este de mare ajutor să ai cu tine propriul avocat medical: un prieten sau o persoană dragă, care să poată lua notiţe, să îţi amintească de întrebările pe care ai uitat să le pui sau să te ajute să îţi aduci aminte mai târziu în mod exact de cuvintele medicului. Suportul emoţional ar putea fi de asemenea de folos, deoarece e greu să faci faţă unui diagnostic de boală autoimună.

Fii hotărât

Asigură-te că ţi s-au dat răspunsuri la toate întrebările. Dacă medicul nu are timp să-ţi spună tot ce doreşti să ştii, fa o a doua programare. Este vorba despre sănătatea ta. Ai dreptul să fii informat.

De asemenea, fii conştient că „tratamentul medical standard" nu este neapărat cel mai bun. De exemplu, dacă eşti supus unei operaţii chirurgicale de rutină, tratamentul medical standard implică administrarea de antibiotice, care să prevină riscul infecţiilor. Probabil nu ţi se va spune că trebuie să iei şi multe probiotice, pentru a compensa faptul că antibioticele distrug bacteriile utile, dar acum, că ai citit această carte, ştii că poţi să faci acest lucru. Totuşi, pentru a-l face, trebuie să descoperi exact ce implică procedura, ca să ţii cont de la bun început de antibiotice. Poate că, de fapt, nici nu vei avea nevoie de ele.

Ştiu că, pentru mulţi dintre noi, faptul de a fi hotărât şi insistent atunci când te afli la medic ar putea reprezenta o sugestie greu de urmat. în cultura noastră, medicii au un fel de aură – un fel de autoritate de tip „doctorul ştie mai bine" – în care există tendinţa să creadă şi medicul, şi pacienţii. Aşa că înţeleg: a fi insistent cu un medic pare un fapt contrar obiceiurilor. Poate că te temi să pui prea multe întrebări sau să insişti să primeşti răspunsuri, pentru că medicul se va

enerva sau chiar se va simţi ofensat. Poate că, pur şi simplu, îţi e greu să provoci o imagine a autorităţii.

Trebuie totuşi să ai în minte faptul că e vorba despre sănătatea *ta.* Este propria ta responsabilitate şi dreptul tău să fii informat, să acţionezi şi să poţi lua cele mai bune decizii în ceea ce te priveşte. Unii medici s-ar putea enerva sau simţi jigniţi. Alţii ar putea fi mai deschişi, mai dispuşi să se implice într-un dialog sau să răspundă întrebărilor legate de preocupările pacienţilor. Oricum ar fi, în final, ia atitudine şi apără-ţi interesele. Ţine minte că în joc se află posibilitatea ca tu să trăieşti o viaţă lungă şi sănătoasă. A-ţi da seama cum poţi obţine răspunsurile de care ai nevoie nu este întotdeauna uşor – dar nu merită oare?

Dacă îţi vine greu să fii insistent cu un medic, poţi lua cu tine, pe post de avocat, un partener de viaţă, un prieten sau un membru al familiei, care este mai hotărât sau mai insistent. Mai ales dacă te simţi bolnav şi vulnerabil, faptul de a vedea cum se luptă cineva pentru tine poate fi o experienţă uimitoare, care să te umple de energie.

Poţi, de asemenea, să iei cu tine această carte, poate cu câteva pasaje subliniate, ca să îi poţi arăta medicului tău exact ceea ce te preocupă. în timp ce îţi exprimi respectul pentru autoritatea lui, îi poţi oferi un exemplar din carte.

Desigur, o altă opţiune ar fi să găseşti un alt medic, mai dispus să-ţi dea informaţii. în multe cazuri, simplul fapt că, în mintea ta, ştii că vei

merge în altă parte dacă nu primeşti răspunsurile de care ai nevoie te va elibera şi te va face mai hotărât.

POARTĂ-TE FRUMOS CU PERSONALUL DIN CABINETUL MEDICAL

Acesta este unul dintre lucrurile care nici nu ar trebui spuse, dar, din păcate, trebuie spus. Din punctul meu de vedere, există o întreagă echipă care te ajută să te faci bine. Medicul e o parte importantă din această echipă, dar e numai o parte. Restul echipei include asistenta, persoana care îţi ia sânge, cea care răspunde la telefon şi are lista consultaţiilor şi persoana care se află la recepţie atunci când ajungi. Cu cât eşti mai conştient de faptul că aceste persoane fac parte din echipă – cu cât le conştientizezi strădania de a te ajuta şi de a te face să te simţi bine —, cu atât vor fi mai prompte în a-ţi acorda sprijinul. Vor aprecia respectul şi stima pe care le-o arăţi şi te vor răsplăti pe măsură.

Pentru mine, asta este o chestie de pur bun-simţ. Atunci când ceri lucruri în plus – pe care nu le cer ceilalţi pacienţi –, este mult mai probabil să le primeşti dacă ai dezvoltat o relaţie bună cu personalul. Mulţi pacienţi nu solicită copii ale analizelor de laborator, de exemplu, aşa cum te sfătuiesc eu s-o faci. Dacă te-ai arătat prietenos, politicos şi respectuos cu personalul, acesta va fi mult mai dispus să răspundă cererilor tale.

AcORDĂ-I RESPECT ŞI MEDICULUI TĂU

Ştiu că ţi-am vorbit de multe ori despre laturile negative ale medicinei convenţionale şi sunt gata să îmi apăr opinia. Dar, de asemenea, am şi mult respect pentru specialiştii în medicină convenţională, mai ales pentru cei ce îşi petrec mare parte din timp tratând

pacienţi care suferă de maladii auto- imune. În timp ce eu trăiesc satisfacţia de a-mi vedea pacienţii simţindu-se mai bine în câteva săptămâni, cel mult luni, majoritatea specialiştilor în medicină convenţională trebuie să se împace cu ideea că pacienţii lor *nu* se vor face bine. Aceşti medici au decis, în mod cert, să studieze medicina din dorinţa de a ajuta oamenii, însă, din cauza protocoalelor medicinei 335 convenţionale, au de-a face cu o mulţime de cazuri descurajante şi cu pacienţi ale căror simptome se înrăutăţesc pe zi ce trece. Chiar şi când starea pacienţilor se îmbunătăţeşte, aceştia iau, probabil, multe medicamente de mare risc, ale căror efecte secundare trebuie apoi tratate tot de medic. Eu nu cred că aş fi putut trăi cu ideea asta, motiv pentru care simt multă compasiune faţă de medicii care o fac.

În plus, ar trebui să îţi aduc aminte că modul în care vei intra în cabinetul medical va afecta răspunsul medicului tău, la fel cum atitudinea ta va afecta orice persoană cu care lucrezi. În fond, şi medicii sunt oameni. Dacă te arăţi prietenos, pozitiv, dornic de a coopera cu specialistul, el sau ea va fi mult mai dispus/ă să îţi răspundă în acelaşi fel.

STUDIAZĂ BINE CE ÎŢI OFERĂ ASIGURAREA MEDICALĂ

Însă iată şi nişte veşti proaste: mulţi specialişti în medicina funcţională nu acceptă asigurarea. Asta se întâmplă deoarece, prin însuşi modul în care practicăm medicina, petrecem mult mai mult timp cu pacienţii noştri decât cele cincisprezece minute pe care le finanţează majoritatea companiilor de asigurări şi avem adeseori nevoie de teste care nu sunt acoperite de asigurările convenţionale.

Acest lucru îţi cere, ca pacient, să fii mai creativ. Poţi lua o poliţă cu acoperire extrem de mare sau una „numai

pentru caz de catastrofă", ca să fii acoperit pentru urgențe. Poți folosi banii care îți rămân pentru a merge la un specialist în medicină funcțională. Vestea bună este că, odată ce te vei simți bine, nu vei mai avea nevoie de asigurare pentru plata medicamentelor scumpe implicate în tratarea bolii autoimune, deoarece vei fi deja vindecat.

O altă opțiune este aceea de a-ți deschide un cont de economii pentru sănătate și apoi de a folosi acei bani pentru a plăti un expert în medicina funcțională. Un cont de economii pentru sănătate reprezintă bani puși deoparte pentru cheltuieli medicale, atunci când ai un plan de asigurări cu acoperire mare. Pentru acești bani, primești o scutire de taxe, deși există penalități în cazul în care îi retragi înainte de vârsta pensionării sau dacă îi folosești pentru orice altceva în afara cheltuielilor medicale. Dacă această abordare îți surâde, vorbește cu un contabil pentru a afla mai multe.

Poţi, de asemenea, să te interesezi dacă în cabinetul medicului există un alt specialist care să îţi poată oferi o consultaţie mai ieftină, de exemplu un dietetician înregistrat sau o asistentă medicală licenţiată. Există multe moduri în care un dietetician sau o asistentă poate lucra cu tine, reducând numărul de consultaţii, mult mai scumpe, care ar trebui plătite medicului.

O altă posibilitate este aceea de a afla dacă medicul tău specialist în medicină convenţională, care e plătit prin asigurarea medicală de sănătate, te poate ajuta cu o parte din muncă. Poţi obţine măcar efectuarea unei părţi din analizele de laborator de către medicul tău curant, deşi specialiştii în medicina funcţională solicită adeseori teste pe care cei specializaţi în medicina convenţională nu le solicită.

În cele din urmă, există în ţară numeroase laboratoare unde poţi cere să ţi se facă analizele. Desigur, pe acestea va trebui să le plăteşti din buzunarul propriu. Dar ele pot fi mult mai ieftine decât preţurile pe care le solicită pentru ele companiile de asigurări.

Fii sincer cu medicul tău

E posibil ca medicul tău specializat în medicina convenţională să nu fie de acord cu abordarea pe care ai ales-o, cu faptul că ai decis să urmezi Metoda Myers, dar tu trebuie să îi spui şi ce faci, şi ce suplimente iei.

Fii pregătit ca el să îţi răspundă că suplimentele sunt apă de ploaie sau chiar că **studiile** arată că „suplimentele sunt periculoase". Din punctul meu de vedere, aceste studii reprezintă nişte eşecuri, deoarece nu au fost efectuate pe produse de înaltă calitate. Dar nu are rost să-ţi pierzi timpul cer- tându-te cu medicul tău curant.

Dacă el îţi spune că un aliment sau un supliment recomandat de Metoda Myers este dăunător sau

contraindicat pentru vreunul dintre medicamentele pe care le iei, solicită cercetarea corespunzătoare sau prospectul. Eu am studiat bine literatura de specialitate şi îţi pot spune că nimic din ceea ce îţi cer să iei nu este contraindicat.

Deşi lucrurile ar fî mai plăcute dacă ai obţine sprijin de la medicul tău, nu ai neapărată nevoie de susţinerea lui. Vrei doar ca el să îţi confirme că nimic din ceea ce faci urmând Metoda Myers nu este dăunător sau nu interferează cu medicamente care îţi sunt administrate şi, totodată, vrei ca el să îţi verifice analizele de laborator. Dacă ajungi la situaţia în care analizele sunt suficient de bune încât să poţi renunţa la medicamente, vrei şi ca medicul tău să fie receptiv la această idee.

Dacă simţi că nu se poate lucra absolut deloc cu medicul tău sau că el sau ea se opune total renunţării tale la medicamente, ai putea fi nevoit să cauţi un alt medic. Aceasta e, desigur, o decizie foarte personală, care poate fi influenţată, printre altele, de domiciliul tău, de banii de care dispui şi de tipul tău de asigurare.

NU TE DA BĂTUT

Oricare ar fi experienţele tale legate de labirintul medical, nu renunţa. Unii dintre pacienţii mei au fost consultaţi de mai bine de o duzină de medici înainte de a ajunge la mine, aşa că trebuie să crezi că există şansa unui ajutor. între timp, această carte a acoperit toate informaţiile de bază de care ai nevoie pentru tratarea unei boli autoimune şi este utilă şi atunci când mergi la consultaţie la specialistul în medicină convenţională sau când cauţi o persoană specializată în medicina funcţională. Prin urmare, continuă să ai grijă de propria sănătate şi să mergi mai departe. O stare bună de sănătate este dreptul tău din naştere. Meriţi toate şansele de a te bucura de ea.

Capitolul 12

Câteva cuvinte pline de speranţă

Acum, că aproape ai terminat această carte, sper că împărtăşeşti propria mea emoţie şi bucurie legată de ceea ce poate să îţi ofere Metoda Myers. Eu mă gândesc de multe ori că am cea mai frumoasă slujbă din lume, întrucât vin la serviciu în fiecare zi pentru a vedea cum se schimbă în bine viaţa oamenilor – de multe ori în numai câteva săptămâni, uneori în câteva luni. Sunt atât de încântată că pot împărtăşi cu tine această abordare care transformă vieţi! Ştiu că, dacă vei urma programul cu fidelitate, te vei simţi în scurt timp mai bine şi că, în cele din urmă, te poţi aştepta la o viaţă fără durere, fără medicamente, fără efecte secundare, fără simptome – o viaţă în care te poţi concentra asupra faptului de a te bucura de o stare de sănătate radioasă, vibrantă, în loc să-ţi petreci zilele încercând să ţii în frâu o boală care pune mari probleme sau să te temi de eventualitatea de a ajunge să dezvolţi o altă maladie autoimună.

În acest capitol, aş vrea să faci cunoştinţă cu câteva dintre motivele care îmi susţin pledoaria în favoarea speranţei – câţiva pacienţi care s-au bucurat de succes urmând Metoda Myers. Totuşi, înainte de a ţi-i prezenta, aş vrea să afli informaţii despre un cu totul alt tip de pacient, a cărui experienţă medicală convenţională a fost parte din ceea ce m-a inspirat să rămân pe drumul meu şi să continui căutarea până la găsirea unui tratament mai bun.

Angela era o pacientă tânără şi foarte bolnavă, pe care am cunoscut-o la salonul de urgenţă, pe când eram rezidentă în primul an. Lucram în unitatea de terapie intensivă (ICU), în care sunt trataţi pacienţii în stare critică. Pacienţii din ICU sunt consideraţi adesea „fără speranţă". Cei mai mulţi nu pot respira cu propriile puteri, aşa că trebuie să li se facă ventilaţie artificială. Semnele lor vitale sunt atât de instabile, încât trebuie monitorizate permanent de aparate şi din oră în oră de asistente medicale.

Angela – care avea puţin peste douăzeci de ani – fusese internată acolo deoarece ficatul ei cedase aproape peste noapte. Dacă ar fi supravieţuit, ar fi avut nevoie de un transplant de ficat. Chiar şi la vârsta asta, avea o istorie de artrită reumatoidă, iar medicamentele care îi fuseseră administrate – prednison şi metotrexat – îşi încetaseră efectele în tratarea simp- tomelor ei. Pe cale de consecinţă, i se recomandase un medicament mai puternic, cunoscut sub numele de Remicade, care, aproape peste noapte, o făcuse să ajungă la insuficienţă hepatică acută.

Toată familia Angelei stătea de veghe în sala de aşteptare. Tânăra avea o soră geamănă, care se afla şi ea acolo, arătând, straniu, ca o versiune sănătoasă, plină de viaţă, a Angelei. Angela tocmai se căsătorise, iar soţul ei se găsea, de asemenea, pe coridor. Şi părinţii, şi bunicii ei erau acolo. îmi amintesc că mă gândeam cât de norocoasă era să aibă o familie atât de apropiată, de iubitoare – dar şi cât ghinion o obliga să lupte pentru viaţa ei la o vârstă atât de plină de aspiraţii. Lucrând în salonul de terapie intensivă, vezi, de cele mai multe ori, oameni foarte bătrâni, dintre care mulţi au fost internaţi în sanatorii, după boli lungi, debilitante. Şocul de a avea în faţă o femeie tânără, pe cale de a fi răpusă în floarea vieţii, a fost dureros. Iar faptul că ştiam că Angela avea o boală autoimună, la fel ca mine, mă făcea să mă simt şi mai aproape de ea şi chiar mai necăjită de ceea ce

trebuia să suporte.

Practic, Angela avea nevoie de un transplant de ficat, căci, altminteri, urma să moară – asta a fost ceea ce a trebuit să transmit familiei ei. Dar cererea de ficat e extrem de mare şi, în mod ironic, Angela nu fusese socotită suficient de bolnavă pentru a fi trecută în capul listei de priorităţi pentru transplant. Pur şi simplu trebuia să aşteptăm, le-am spus eu soţului ei neliniştit şi familiei îngrijorate. Dacă starea ficatului ei se înrăutăţea, urma să anunţ echipa de transplant şi pacienta devenea eligibilă pentru procedura prin care speram să-i fie salvată viaţa.

Am monitorizat analizele Angelei toată noaptea, urmărind cu atenţie felul cum se modifica nivelul enzimelor ei hepatice. Am tot revenit la patul ei, continuând să o verific şi vorbind cu familia sa tăcută, care încă stătea în sala de aşteptare. Mă simţeam sfâşiată între sentimentul de recunoştinţă că puteam face acel lucru şi-i puteam ajuta pe acei oameni şi marea furie că Angela fusese adusă în starea aceea de sistemul medical din care făceam parte. De ce nu fuseserăm în stare să găsim un mod diferit de a o trata – altul decât medicamentele care produc efecte secundare îngrozitoare? De ce nu fuseserăm în măsură să-i arătăm acestei tinere femei, acestei fiice iubite, acestei proaspete soţii cum să îşi apere sistemul imunitar şi cum să îşi ia înapoi viaţa pe care o merita?

A doua zi, analizele Angelei au indicat risc hepatic (dovada insuficienţei hepatice) şi astfel tânăra a chiar ajuns în partea de sus a listei pentru transplanturi. În timp ce ne pregăteam pentru operaţie, m-am gândit să-i dau Angelei micul meu înger păzitor – o monedă de metal pe care o purtam în portofel tot timpul, ca pe un semn de aducere-aminte care mi-o evoca pe mama. îi dădusem mamei mele una identică, atunci când fusese bolnavă, iar mama fusese îngropată cu ea. în acele momente, am vrut să îi dau Angelei putere, să o ajut să

treacă peste intervenţia chirurgicală cu bine. însă Angela avea encefalopatie hepatică – înrăutăţire a funcţiei cerebrale care apare atunci când ficatul nu mai poate filtra toxinele din sânge —, aşa încât creierul ei nu mai funcţiona normal: era cufundat în ceaţă, dezorientat şi confuz. I-am dat moneda păzitoare surorii gemene a Angelei şi am rugat-o să o păstreze pentru sora ei.

Operaţia, mulţumesc Cerului, a decurs în condiţii bune şi am presupus că asta avea să fie totul. Mi-am terminat tura la terapie intensivă şi m-am întors în salonul pentru urgenţe. Atunci când lucrezi la urgenţe, nu te aştepţi să mai vezi vreodată vreun pacient pe care l-ai asistat; dacă are noroc, îşi revine şi se întoarce la medicul lui curant. Totuşi, ulterior, am fost anunţată că mă caută un astfel de pacient. Nedumerită, m-am lăsat condusă către locul unde se afla acesta – şi am văzut-o pe Angela.

În toată perioada petrecută la terapie intensivă, Angela a rămas pradă halucinaţiilor cauzate de ficatul ei toxic, aşa că acum nu îşi amintea deloc de mine, dar familia îi vorbise despre tânăra rezidentă de la urgenţe care o supraveghease toată noaptea.

„Mulţumesc că mi-ai salvat viaţa”, mi-a spus ea cu timiditate. Mi-a arătat moneda şi am fost extrem de mişcată să văd că încă o avea la ea.

„Nu este meritul meu; echipa de transplant a făcut asta!”, i-am spus. Ne-am îmbrăţişat şi apoi a trebuit să plec în grabă ca să mă ocup de o urgenţă. De atunci nu am mai văzut-o – însă, „Angela”, dacă citeşti aceste rânduri, te rog vino la mine, pentru că pot să îţi ofer acum mult mai mult ajutor. îţi pot acum arăta cum să scapi definitiv de tratamentul medicamentos, cum să îţi stabilizezi boala şi cum să eviţi să te mai îmbolnăveşti de altă boală autoimună. (Serios, Angela, te rog, contactează-mă! Mă gândesc adeseori la tine.)

Niciodată nu am uitat-o pe tânăra femeie şi familia ei. Acum, că am posibilitatea să practic un tip mult mai

eficient de medicină, sunt extrem de recunoscătoare pentru faptul că pot oferi ajutor înainte ca problema să necesite terapie intensivă şi echipă de transplant. Şi sunt fericită să îţi prezint alţi câţiva pacienţi pe care am reuşit să-i ajut.

SUSAN, ÎN VÂRSTĂ DE ŞAIZECI ŞI ŞAPTE DE ANI: „MĂ POT JUCA, ÎN SFÂRŞIT, CU NEPOŢII"

Dacă ai vedea-o pe Susan astăzi, nu ai mai recunoaşte-o în ea pe femeia care a venit pentru prima dată în cabinetul meu. De fapt, dacă doreşti, chiar o poţi vedea pe Susan, sau cel puţin fotografia ei, alături de numele „Susan R.", în secţiunea de mărturii de pe site-ul meu. Acolo vei găsi o femeie plină de viaţă, energică şi cu un zâmbet absolut radios. în imagine, pare că ea tocmai a primit cea mai frumoasă veste, iar eu pot să vă spun că Susan arată aşa de mult timp, de când i-am stabilizat starea şi a ajuns să renunţe la medicaţie. De fiecare dată când văd fotografia ei, îmi amintesc de ce am ales meseria asta şi de ce mă simt norocoasă să continui să o practic în fiecare zi.

Când Susan a intrat prima dată în cabinetul meu, avea dureri îngrozitoare, aproape permanente. Persoană optimistă şi hotărâtă, care făcea tot ce îi stătea în putinţă pentru a se păstra calmă, concentrată şi pozitivă, ea mi-a spus povestea ei. De-a lungul acelor prime întâlniri, nu am văzut decât o umbră slabă a zâmbetului ei; Susan făcea grimase de durere chiar şi în timp ce şedea pe scaunul confortabil din biroul meu, enumerând medicamentele pe care le lua şi descriindu-şi simptomele.

Susan suferea de o afecţiune cunoscută sub numele de mielită trans- versă, în care celulele imune atacă măduva spinării. în etapele ulterioare ale bolii, apare o stare de slăbiciune musculară, dar, până în momentul consultaţiei, Susan fusese cruţată de asta. Femeia avea,

pur şi simplu, dureri severe.

Susan lua pastile, dar folosea, de asemenea, o cremă specială împotriva durerii, iar această cremă îi aducea uşurarea maximă pe care o cunoscuse până în acel moment. Din păcate, nu o putea folosi tot timpul, pentru că organismul ei ar fi dezvoltat toleranţă la ea şi crema şi-ar fi pierdut eficacitatea. Deci, timp de trei săptămâni din lună, Susan avea parte de o oarecare ameliorare a durerii, dar a patra săptămână era, pur şi simplu, chinuitoare.

„Pot, însă, trece prin această a patra săptămână", mi-a spus Susan, „ştiind că nu va fi şi următoarea la fel. În acest moment, asta e tot ce mă ajută să continui."

Susan a început să practice Metoda Myers cu devotament. Ea a respectat fără abatere dieta şi, plină de abnegaţie, a urmat programul celor 4R, pentru a-şi vindeca sistemul digestiv, în special cazul grav de candida pe care îl dezvoltase. Deoarece optzeci la sută din sistemul imunitar se află în intestin, vindecarea acestuia a fost crucială pentru recuperarea lui Susan. Ea a luat, de asemenea, măsuri pentru detoxifiere şi a căutat modalităţi de a scăpa de stres.

„Tratamentul meu preferat împotriva stresului este să mă joc cu nepoţii mei" – mi-a spus ea, precizând că stă împreună cu fiica şi ginerele ei în sudul Californiei – „dar, din cauza durerilor, nu reuşesc să mă implic în viaţa lor aşa cum îmi doresc."

După aproximativ două luni în care a urmat Metoda Myers, Susan s-a dus să-şi viziteze nepoţii şi mi-a dat un telefon din California. Am stat de vorbă despre felul cum merg lucrurile şi am observat că nu spune niciun cuvânt despre durerea ei. în cele din urmă, am pus întrebarea chiar eu. Am auzit-o cum trage uimită aer în piept, de la celălalt capăt al firului. „Oh, Doamne!", a exclamat Susan. „Nu pot să cred. Sunt aici de două săptămâni cu copiii şi am uitat cu desăvârşire să aduc crema cu mine. Dar nici nu am observat asta, pentru că nu am simţit nicio durere!"

Câteva luni mai târziu, fiica şi soţul lui Susan au plecat în vacanţă, iar Susan putut să-şi invite nepoţii să petreacă alături de ea câteva săptămâni. Ulterior, mi-a trimis un e-mail plin de încântare: „înainte, nu puteam nici măcar să mă joc cu ei. Acum, mă ocup de ei zi de zi timp de două săptămâni." Apoi a adăugat afirmaţia pe care a pus-o mai târziu pe site-ul meu: „Pentru prima dată în viaţa mea, îmi simt corpul sincronizat cu sine şi sunt mai fericită ca oricând."

JENNIFER, ÎN VÂRSTĂ DE TREIZECI ŞI ŞASE DE ANI: „MĂ ANTRENEZ PENTRU CURSA DE CINCI MII DE METRI"

Jennifer era o femeie atrăgătoare, de aproximativ treizeci şi cinci de ani, cu păr închis la culoare şi ondulat, care îi cădea peste umeri. Trupul ei avea un aspect încă atletic, chiar dacă, atunci când am cunoscut-o, Jennifer nu mai fusese activă fizic de ceva timp, din cauza durerii şi a slăbiciunii musculare aproape constante cauzate de polimiozită – o boală autoimună în care anticorpii declanşează un atac împotriva propriilor muşchi. Tatăl meu are aceeaşi boală, aşa că o cunoşteam din proprie experienţă şi am văzut, de-a lungul anilor, cât de debilitantă poate fi. Jennifer era antrenoare de volei la un liceu, iar modul ei preferat de a se distra era să iasă şi să se antreneze pentru curse, motiv pentru care această boală a lovit-o chiar mai rău decât pe majoritatea oamenilor. Nu putea să ajungă într-o stare fizică de vârf, nu reuşea să alerge în sus şi în jos pe teren, nu-şi putea antrena echipa în mod corespunzător şi ştia că, dacă nu reuşeam să îi stabilizez boala mai bine decât medicul ei curant, se afla în pericolul de a-şi pierde slujba.

Jennifer locuia într-un mic oraş texan, unde nu reuşise să găsească decât la mare depărtare un specialist – un reumatolog care o trata cu prednison. Efectele secundare ale medicaţiei erau destul de greu

de suportat – în cazul ei, ele includeau creştere în greutate, oboseală şi probleme digestive –, aşa că Jennifer nu respecta mereu cerinţele tratamentului, sărind uneori peste el vreme de câteva zile. Totuşi, făcea tot ce îi stătea în putinţă pentru a fi un pacient ascultător şi mi-a promis că va urma Metoda Myers cu scrupulozitate, dacă aceasta o va ajuta la stabilizarea bolii.

În timp ce a continuat să urmeze tratamentul celuilalt medic al ei, Jennifer şi cu mine am lucrat împreună timp de câteva luni. în urma dietei Metodei Myers şi a protocolului celor 4R pentru un sistem digestiv sănătos, Jennifer a renunţat la gluten şi la alte produse alimentare inflamatorii, şi-a vindecat tractul intestinal şi şi-a tratat suprapopularea bacteriană a intestinului subţire şi candida. Jennifer se simţea mult mai bine, aşa că medicul i-a diminuat cantitatea de medicamente pe care i le administra.

Apoi Jennifer a întrebat dacă ar putea să renunţe total la medicaţie, iar doctorul ei s-a enervat foarte tare. „Eu decid când suntem gata să facem acest lucru, nu tu", i-a spus el. „Dacă nu ai de gând să mă asculţi, nu mai poţi fi pacientul meu."

Jennifer era devastată. Chiar dacă se afla sub tratamentul meu, faptul de a fi refuzată de medicul ei curant era foarte supărător. Ştia că acesta era singurul reumatolog din zonă şi că până la mine trebuia să conducă ore întregi, iar ideea de a nu primi îngrijire medicală de la un specialist aflat în apropiere a speriat-o cu adevărat.

Şi, cu toate că se simţea mai bine, nici ea, nici eu nu eram complet mulţumite de progresul pe care-l făcea. Jennifer avusese parte de un oarecare succes iniţial în vindecarea candidei, dar aceasta tot revenea, în ciuda dietei stricte pe care o urma pentru vindecarea sistemului digestiv. Ori de câte ori un pacient are o suprapopulare persistentă cu fungi, mă gândesc că aceasta e cauzată fie de metale grele, fie de mucegai

toxic şi evaluez factorii pentru ambele.

Prin urmare, am întrebat-o pe Jennifer dacă există mucegai la ea acasă sau la şcoală. Ea mi-a spus că, împreună cu soţul ei, se află în toiul renovării casei. De fapt, şi-a amintit că a văzut mucegai în bucătărie. Totodată, şi-a adus aminte că a observat pete de mucegai pe mai multe plăci de tavan din sala de gimnastică a şcolii ei.

Am testat-o pe Jennifer şi rezultatul a fost foarte clar: testul de urină indica un nivel înalt de mucegaiuri toxice. Bine, deci problema era mucegaiul toxic, dar în ce mod era expusă Jennifer? Am decis să îl testez şi pe soţul ei, pentru că, dacă şi testul lui de urină ieşea pozitiv, am fi ştiut că problema era casa, nu şcoala. După cum ai citit în Capitolul 6, numai un sfert din populaţie are gene care răspund la micotoxine – compuşi volatili eliberaţi de anumite mucegaiuri –, aşa că am ştiut că soţul lui Jennifer ar putea fi expus fără să prezinte vreun simptom.

Din analize s-a văzut clar: era expus. El crezuse că un pic de clor era suficient pentru a îndepărta mucegaiul din bucătărie, însă, deşi semnele exterioare ale acestuia dispăruseră, mucegaiul persistase, sub suprafaţa aparent curată.

În urma acestor rezultate, soţul lui Jennifer s-a pus pe treabă ca să elimine problema mucegaiului (pentru a afla mai multe despre felul cum poţi face faţă mucegaiului toxic, citeşte Anexa C), iar Jennifer, la îndemnul meu, a plecat să stea cu rudele, în timp ce eu o tratam cu medicamente anti- fungice şi cu chloestyromine – un agent de legare care scoate micotoxine- le din organism. De asemenea, Jennifer a luat mult glutation, pentru a-şi ajuta organismul să se detoxifice.

Schimbarea a fost rapidă şi surprinzătoare. Într-o săptămână, Jennifer s-a simţit mult mai bine, iar într-o lună simptomele ei s-au îmbunătăţit semnificativ. A

reuşit să renunţe complet la medicamente, iar markerul de inflamaţie numit CPK (creatin fosfochinază, o enzimă implicată în distrugerea musculară), care nu se aflase la un nivel acceptabil nici chiar atunci când Jennifer lua medicamente, a Coborât la un nivel complet normal. Problemă rezolvată.

Câteva luni mai târziu, Jennifer s-a mutat înapoi în casa ei – de astă dată una fără mucegai. Puterea fizică i-a revenit, simptomele au încetat, valorile testelor de laborator au continuat să rămână complet normale – şi nu mai exista vreun risc privitor la pierderea locului de muncă. Ultima dată când am auzit veşti despre ea, Jennifer se pregătea pentru cursa de cinci mii de metri, încântată şi uşurată că îşi redobândise sănătatea.

PETER, ÎN VÂRSTĂ DE ZECE ANI: „NU MAI TREBUIE SĂ-MI IAU MEDICAMENTUL"

Peter era un băieţel vioi, ai cărui părinţi l-au adus în cabinetul meu deoarece suferea de artrită reumatoidă juvenilă. Am sentimente amestecate de fiecare dată când trebuie să tratez un copil. Pe de o parte, e tristeţea sfâşietoare de a vedea pe cineva atât de tânăr cum se luptă cu simptome autoimune, în special cu durerea groaznică pe care o produce artrita reumatoidă. Pe de altă parte, miza este atât de mare, încât sunt bucuroasă că pot să intervin şi să schimb, într-adevăr, ceva. La urma urmei, bolile autoimune sunt incurabile, aşa că, dacă un copil de zece ani este diagnosticat cu o maladie autoimună, va avea această boală timp de decenii din acel moment încolo. Ştiu că, dacă nu reuşesc să schimb lucrurile, vor urma ani în care boala va deveni tot mai rea. Trebuie să mă asigur că o stabilizez, că susţin sistemul imunitar al copilului şi că micşorez riscul de apariţie a unei boli autoimune suplimentare. în caz contrar, acel copil va avea un drum foarte dificil în viaţă.

În ciuda vârstei sale, Peter avusese deja o viaţă destul de grea. Fusese născut prin cezariană şi hrănit cu biberonul, iar naşterea prin cezariană şi lipsa laptelui matern, aşa cum am văzut în Capitolul patru, reprezintă doi factori de risc care pot predispune la probleme intestinale ulterioare, iar apoi la probleme ale sistemului imunitar. Şi, într-adevăr, chiar de bebeluş, Peter avusese o mulţime de infecţii ale urechilor şi purtase de două ori tuburi de dren în urechi. După cum am văzut în Capitolul patru, infecţiile urechilor sunt adesea un indicator al sensibilităţii la lactate, iar acestea sunt, de obicei, tratate cu antibiotice, care distrug bacteriile prietenoase, fapt ce predispune la apariţia intestinului permeabil şi, în cele din urmă, afectează sistemul imunitar.

La optsprezece luni, Peter suferise o operaţie de hernie – mai mult stres asupra sistemului imunitar şi mai multe antibiotice –, iar la vârsta de cinci ani fusese nevoit să facă operaţie de apendicită în regim de urgenţă – şi mai mult stres, şi mai multe antibiotice. Deci, după doar cinci ani pe această planetă, sistemul imunitar al lui Peter încasase deja o sumedenie lovituri.

Spre marea uşurare a părinţilor săi, Peter a avut în continuare patru ani relativ paşnici. Tatăl lui era director într-un lanţ de firme ce comercializau alimente sănătoase, iar mama lui era medic. Crescut de cei doi, aţi putea crede că Peter a avut parte de o dietă sănătoasă – şi probabil că s-a hrănit într-un mod mai sănătos decât majoritatea copiilor americani –, fără cereale cu zahăr, fără sucuri pline de sirop de porumb bogat în fructoză şi fără să consume prea multe alimente de la fast-food.

La fel ca majoritatea părinţilor bine intenţionaţi, mama şi tatăl lui Peter i-au dat fiului lor sandvişuri cu pâine din cereale integrale, spaghete cu chiftele, „Mac”-uri cu brânză, pahare mari cu lapte şi, cel puţin de câteva ori pe săptămână, prăjituri, budincă sau îngheţată.

Dieta încărcată cu gluten şi produse lactate a declanşat, încet, dar sigur, împotriva sistemului imunitar al lui Peter atacuri exacerbate de zahărul ocazional. în cele din urmă, aceste atacuri au creat grupuri de substanţe chimice inflamatorii, cunoscute sub numele de complexe imune, care au plutit prin corpul lui Peter şi s-au stabilit în articulaţiile sale.

Au existat şi câteva semnale de avertizare, dacă părinţii ar fi ştiut cum să le citească... în toamna în care mergea pe opt ani, Peter a făcut amig- dalită streptococică, urmată, la scurt timp, de gripă – indicatori ai unui sistem imunitar vulnerabil. în primăvara următoare, copilul s-a trezit cu 347
un caz urât de urticarie – alt semnal de stres imunitar, care, probabil, indica, de asemenea, probleme legate de gluten.

Ei bine, asta ar fi fost ceea ce aş fi gândit dacă l-aş fi consultat pe Peter atunci când a avut asemenea simptome, dar pe atunci nu eram încă medicul lui. Specialistul care îl trata a crezut că urticaria era o reacţie alergică la contactul cu o pisică din vecinătate şi i-a prescris benadryl. Medicamentul a fost de folos vreme de câteva zile, dar apoi urticaria a revenit. Conform tiparului după care funcţionează medicina convenţională, următorul răspuns al medicului a fost un medicament şi mai puternic. Prin urmare, în următoarele câteva luni, Peter a luat steroizi.

în tot acest răstimp, sistemul imunitar al lui Peter a fost din ce în ce mai stresat – imaginează-ţi că acei tipi din salonul pentru teste sunt atacaţi ore întregi, fără pauză, până când, în cele din urmă, cedează presiunii. Sistemul imunitar al lui Peter a luat-o razna, iar copilul s-a trezit cu dureri articulare atât de urâte, încât nu putea să mai meargă.

Artrita reumatoidă juvenilă este relativ rară (deşi, din păcate, e din ce în ce mai frecventă), aşa că a durat un timp până ce Peter a fost diagnosticat. Băieţelul a

trecut printr-o serie de radiografii – întâi la cot, apoi la încheietura mâinii – şi, în acelaşi timp, a continuat să aibă atât urticarie, cât şi dureri articulare în fiecare după-amiază. în cele din urmă, a ajuns la Dell Children's Hospital, unde a primit diagnosticul.

în tot acest interval, mama lui Peter a fost convinsă că confraţii ei, specialişti în medicină convenţională, vor găsi o modalitate de a uşura durerea fiului ei. La început, tatăl lui Peter a fost de acord cu tratamentul convenţional, în timpul căruia fiului său i s-a administrat prednison. în fond, medicii i-au spus că acesta face parte din medicaţia-standard. Când prednisonul nu a mai fost suficient, el s-a supus deciziei medicilor şi soţiei lui, atunci când aceştia i-au dat fiului său metotrexat, un imunosupresiv aspru.

Iniţial, metotrexatul a părut să funcţioneze. Erupţiile cutanate şi durerea articulară au dispărut în august şi întreaga familie a început să se pregătească emoţional pentru noul an şcolar al lui Peter. în noiembrie, însă, durerile articulare şi erupţiile cutanate au reapărut, împreună cu o mân- cărime atât de intensă, încât Peter nu mai putea dormi. Medicul i-a prescris un medicament şi mai dur, cunoscut sub numele de keneret, care costă cam o mie de dolari pe injecţie şi produce numeroase efecte secundare – iar atunci tatăl lui Peter a pus piciorul în prag.

„Acest lucru trebuie să înceteze!", i-a spus el soţiei. „Fiul nostru are doar zece ani şi ia deja trei medicamente extrem de dure! Care poate fi, până la urmă, viitorul lui?"

Cumva, tatăl lui Peter a convins-o pe soţia lui să mă lase să încerc vindecarea copilului. Cu siguranţă, faptul că eram medic şi că puteam vorbi pe limba ei a ajutat. M-am simţit uşurată când ea s-a arătat dispusă să dea o şansă abordării mele. Se impune să Fii ascultat în proporţie de sută la sută în primele luni ale Metodei Myers şi se ajunge la o situaţie extrem de dificilă atunci

când un părinte nu e de acord cu ea. Cel mai rău e atunci când părinţii sunt divorţaţi şi doar unul dintre ei se arată decis să respecte tratamentul. În casa unuia dintre părinţi, copilul consumă alimente fără glu- ten şi lactate, dar mănâncă tot felul de alimente nesănătoase când se află la celălalt. Din fericire, părinţii lui Peter s-au dovedit a fi uniţi şi astfel am putut să-l tratez pe copil beneficiind de sprijinul lor deplin.

Prin urmare, Peter a început să urmeze Metoda Myers şi, în semn de solidaritate, părinţii lui au adoptat acelaşi regim alimentar ca el. în scurt timp, ambii au observat că au pierdut în greutate, fără a face vreun alt efort special decât acela de a respecta planul de masă. Migrenele mamei lui Peter au dispărut. Tatăl lui Peter luptase cu o depresie uşoară, dar, după adoptarea Metodei Myers, a observat că a devenit mai optimist.

în acest răstimp, starea lui Peter s-a îmbunătăţit de la o zi la alta. Testele au confirmat faptul că el era sensibil la gluten şi la produse lactate. Eliminarea alimentelor respective a fost cu adevărat conformă necesităţilor acestui băieţel care suferea, probabil, de astfel de sensibilităţi încă de foarte mic. Am suspectat, de asemenea, o suprapopulare cu fungi, fapt confirmat ulterior de un test de scaun, şi am aflat că Peter avea şi un parazit, luat probabil în timpul unei excursii cu familia. După ce a fost tratat pentru aceste infecţii intestinale comune, urticaria şi mâncărimile sale au dispărut complet.

Şi astfel, treptat, Peter a început să nu mai depindă de medicamente sale. întâi a renunţat la prednison. Câteva luni mai târziu, medicul său specializat în medicină convenţională a fost de acord cu faptul că nu mai avea nevoie de metotrexat. Şi, în cele din urmă, dar, cu siguranţă, nu în ultimul rând, Peter n-a mai fost nevoit să apeleze la injecţiile cu keneret.

Părinţii îl aduseseră prima oară la mine în luna martie. Până la începutul următorului an şcolar, Peter

parcă era un băiat nou, crescuse, era mai puternic şi se dovedea mai energic pe zi ce trecea. Dar lucrul cel mai bun dintre toate era acela că nu mai lua medicamente.

— Nu mai trebuie să le iau! m-a informat triumfător Peter în timpul ultimei sale vizite. O să-mi fie dor de tine, dr. Myers. Părinţii mei spun că n-o să mă mai întorc aici.

— Şi mie are să îmi fie dor de tine, Peter, i-am spus.

L-am privit în timp ce ieşea vesel din birou: în cele din urmă, putea să sară şi să alerge ca orice copil de zece de ani. Nu ştiam cum va fi Peter când va creşte, dar am fost extrem de fericită să cred că, orice viitor şi-ar crea, acesta va fi unul lipsit de simptome, de medicamente şi de efecte secundare. Metoda Myers i-a oferit lui Peter instrumentele necesare pentru a trăi o viaţă lungă şi sănătoasă.

JIM MYERS, ÎN VÂRSTĂ DE ŞAPTEZECI ŞI ŞAPTE DE ANI: „SUNT ATÂT DE BUCUROS CĂ FIICA MEA ESTE MEDIC!”

Aceasta e o povestire despre tatăl meu, fapt care o face favorita mea. Succesul în privinţa vindecării lui a fost cu atât mai dulce, cu cât a venit după ani de aparent eşec.

Oricine a încercat vreodată să convingă un membru al familiei sale că trebuie să facă un lucru bun pentru sănătatea proprie – să renunţe la fumat, să slăbească, să depună mai mult efort fizic, poate chiar să nu mai consume gluten – ştie cât de greu este să-şi ducă sarcina la bun sfârşit. *Tu* ştii că, dacă mama, tata, sora, fratele sau orice altă rudă cu probleme ar asculta de tine, viaţa lui sau a ei ar deveni mult, mult mai bună. însă *ei* îşi amintesc de perioada când erai doar un copil în scutece sau un adolescent pasionat de milioane de teorii şi, spre frustrarea ta, te tratează de parcă ai fi tot copilul de

atunci, nu adultul matur, chibzuit şi bine informat care le oferă azi sfatul cel bun.

Dacă vreunul dintre voi gândeşte: „Pentru Amy trebuie să fie diferit – ea e *medic*", ei bine, acela greşeşte. Ştiţi vorba „Nimeni nu-i profet în ţara lui"? Aşa mi s-a întâmplat şi mie, specialist în medicină funcţională, în propria mea familie. îmi petreceam zilele ajutând oameni ca Susan, Jennifer, Peter şi mii de alţi pacienţi care îmi mulţumeau pentru că reuşeam să le dau viaţa înapoi. Apoi mergeam să îmi petrec vacanţa cu familia mea, dar, în ciuda sfatului meu bun, tata continua să consume gluten!

Din întâmplare, tata are o boală numită polimiozită, de care suferă şi Jennifer – o tulburare care atacă muşchii, aducând durere. Muşchii lui ajunseseră foarte slăbiţi, tata suportase mai multe intervenţii chirurgicale şi lua trei medicamente puternice: prednison, metotrexat şi CellCept. Aceleaşi medicamente i se administraseră şi lui Jennifer, ele reprezentând tratamentul-standard pentru polimiozită avansată. Din păcate, medicamentele de felul acesta sunt adesea ineficiente împotriva slăbiciunii fizice şi a durerii. în plus, au o mulţime întreagă de efecte secundare, inclusiv, în cazul tatălui meu, creşterea în greutate şi depresia.

însă cea mai mare îngrijorare o reprezenta pentru mine faptul că ele acţionează prin suprimarea sistemului imunitar, fapt ce îl făcea pe tata foarte vulnerabil la infecţii. Cu câţiva ani în urmă, suferise de un caz grav de pneumonie care se transformase într-o infecţie pulmonară semnificativă, obligându-l la o lungă şedere în spital şi la un tub mare de dren în piept ca să i se scurgă infecţia. „Acesta este finalul", ne-am gândit fraţii, surorile mele şi cu mine şi am pornit în grabă spre casă pentru a-l vedea pe tata înainte de sfârşitul pe care i-l credeam iminent.

Ei bine, tata este destul de puternic, aşa că a reuşit

să treacă de acel moment. Dar, la vârsta de şaptezeci şi şapte de ani, încă era, practic, dependent de scaunul cu rotile. Se putea deplasa foarte puţin, cu ajutorul unui cadru, iar în restul zilei era blocat în scaunul respectiv. „Deci, Amy, ce crezi despre asta?", mă întreba tata de fiecare dată când mergeam acasă de sărbători.

„Tată, ţi-am spus şi ultima oară când m-ai întrebat, şi înainte: trebuie să-ţi schimbi dieta!" Vorbeam încercând să par calmă şi rezonabilă, nu să dau în clocot ca un adolescent furios. Uram să îl văd pe tatăl meu într-o astfel de stare, contribuind el însuşi la ea cu un pahar de vin sau cu o bucată de prăjitură cu cafea, când ştiam că zahărul, drojdia şi glutenul din aceste alimente înrăutăţeau efectiv problema chiar în timp ce stăteam acolo şi vorbeam despre ea.

În cele din urmă, am decis să mă dau bătută. Nu voiam să-mi petrec fiecare vacanţă în discuţii sterpe, pe care le găseam nu doar extrem de frus- trante, ci şi sfâşietoare. Mai rău, am început să simt că pledoaria mea îl face pe tata şi mai încăpăţânat, mai lipsit de disponibilitatea de a accepta punctul meu de vedere. Dacă el urma să-şi schimbe vreodată dieta, avea s-o facă pentru propriile sale motive, la momentul pe care avea să-l socotească necesar.

„Nu mai are rost să discutăm pe tema asta”, i-am spus. „Nu vreau să continuăm aşa toată perioada sărbătorilor. începi discuţia pentru că eşti curios, apoi combaţi tot ceea ce am eu de spus. Dar acum, că ştii ce cred eu, nu are niciun sens să continuăm. Când eşti pregătit să auzi cu adevărat ce am eu de spus, anunţă-mă!”

Pe de altă parte, ca să fiu corectă faţă de tatăl meu, el s-a arătat mereu foarte mândru de mine, deci nu se punea problema că m-ar fi crezut un medic incompetent. împotrivirea îi era legată mai mult de faptul că avea peste şaptezeci de ani, iar la o astfel de vârstă este greu să te mai schimbi. Renunţase o perioadă la gluten, dar nu prea sesizase vreo diferenţă faţă de felul cum se simţise anterior. Cred că de vină au fost celelalte alimente pe care le consuma; şi, în plus, la vârsta lui, după zecile de ani în care suferise de o boală autoimună, îi trebuia mai mult timp ca să-şi îmbunătăţească starea. Dar înţeleg. Când nu observi rezultate imediate, îţi vine greu să continui.

Colac peste pupăză, pe lângă faptul că pe tatăl meu această boală îl lăsase infirm, încheieturile lui se dovedeau a fi extrem de şubrede. Avea nevoie de o proteză, iar operaţia era programată pentru ianuarie 2014. Când am revenit acasă de Ziua Recunoştinţei, s-a uitat la mine cu privirea lui obişnuită, plină de iubire şi mândrie, şi mi-a spus: „Oh, Amy, arăţi aşa de bine! Cum reuşeşti?”

„Tată, răspunzătoare este numai dieta pe care o urmez”, i-am spus. Apoi mi-am dat seama că poate acela era momentul pe care-l aşteptam. Ştiam că tata era extrem de speriat de operaţia căreia urma să i se supună, iar eu eram speriată pentru el. La o persoană sănătoasă, operaţia de înlocuire a şoldului nu este tocmai înspăimântătoare. Dar pentru cineva trecut de şaptezeci de ani, care lua atâtea imunosupresive, situaţia era total diferită.

„Auzi, tată”, i-am spus, „mai ai treizeci de zile până la operaţie. Poate vrei să încerci dieta mea, să vezi cum îţi merge! Ca să ai cele mai mari şanse de reuşită…”

Şi, din nu ştiu ce motiv, în acel moment, ceva s-a potrivit. „În regulă”, mi-a spus tata, ca şi cum nu s-ar fi certat cu mine pe tema asta vreme de zeci de ani. „Cred că pot să încerc.”

Aşa că tata a început să urmeze Metoda Myers. Aşa cum ţi-am spus în Capitolul zece, a slăbit şapte kilograme, fapt care a reprezentat o îmbunătăţire uriaşă, dacă mă gândesc că, pe atunci, depăşea greutatea 352
normală cu douăzeci de kilograme. Se simţea mai bine şi se putea mişca mai uşor, chiar dacă îl durea şoldul – poate pentru că trebuia să care mai puţină greutate, poate pentru că Metoda Myers îi calma sistemul imunitar şi anihila atacurile împotriva muşchilor lui.

Am mers acasă şi de Crăciun, cu puţin înainte de operaţie, şi am servit împreună cu familia Myers acea masă despre care ţi-am vorbit în Capitolul zece. În sfârşit, pregăteam şi consumam cu toţii acelaşi fel de mâncare – o familie unită în faţa mesei la care lua cina. Pentru mine, a fost propriul meu miracol de Crăciun.

între timp, cu treizeci de zile înainte de operaţie, medicul tatălui meu a încetat să-i mai administreze acestuia tratamentul cu CellCept, ca să nu inhibe acţiunea sistemului imunitar în timpul unei operaţii lungi şi stre- sante. Din fericire, operaţia a decurs excelent, iar tatăl meu s-a refăcut mai repede decât se refacuse în cazul celorlalte operaţii la care mai fusese supus. Eram sigură că susţinerea pe care Metoda Myers o oferea sistemului său imunitar îl ajuta să se vindece.

„Tată”, i-am spus după operaţie, „de ce nu îţi controlezi nivelul de creatinin-fosfochinază?” Din pricina polimiozitei, nivelul crea- tinin-fosfochinazei lui fusese, mult timp, extrem de înalt – de fapt, CellCept-ul care i se

administrase până cu puţin înainte avusese tocmai rolul de a scădea nivelul acesteia. După o operaţie care îi afectase muşchii şi după treizeci de zile în care nu mai luase CellCept, tatăl meu şi medicii lui se aşteptau ca nivelul creatinin-fosfochinazei să fie unul extrem. Nimeni nu dorea să-i facă analize; medicii nu credeau că tatăl meu mai avea nevoie de alte veşti rele.

Ei bine, i-am convins să facă testul şi... minunea-minunilor, nivelul creatinin-fosfochinazei tatălui meu era mai mic ca oricând. Starea lui reprezenta o dovadă medicală a faptului că Metoda Myers reuşise să schimbe ceva cuantificabil.

Tata a plecat acasă, dar rana rămasă după operaţie nu s-a vindecat aşa cum trebuia – fără îndoială, pentru că restul medicamentelor imunosupre- sive pe care le lua împiedicau sistemul lui imunitar să îşi facă treaba. I-am spus să renunţe la medicamente şi, uimitor, ceilalţi medici ai lui au fost de acord cu mine. A fost spitalizat din nou şi tratat împotriva infecţiilor.

Ei bine, în teorie, fără medicamentele care îl ţineau scăzut, nivelul creatinin-fosfochinazei tatălui meu ar fi trebuit să crească. Dar, surpriză:
când i s-a făcut din nou testul, acest nivel era perfect normal – şi asta fără ca tata să ia vreun medicament!

Tata nu mă sună prea des. În acea zi, însă, m-a sunat. „Amy", mi-a spus, cu un zâmbet atât de larg, că îl puteam auzi prin firul de la telefon, „n-o să-ţi vină să crezi. Creatinin-fosfochinaza mea e perfectă!"

Aproape că nu am putut să-i răspund. Eram gata să izbucnesc în lacrimi. M-am gândit din nou la masa aceea de sărbătoare, când am mâncat cu toţii aceleaşi lucruri – un vis la care renunţasem cu mulţi ani în urmă. Şi iată-ne acum: tatăl meu simţindu-se mai bine decât o făcuse vreme de ani de zile, mama mea vitregă simţindu-se minunat după adoptarea Metodei Myers, iar eu fiind extrem de fericită că, în sfârşit, puteam împărtăşi cu

oamenii care contau cel mai mult pentru mine tot ceea ce învăţasem.

PROPRIUL TĂU CUVÂNT DĂTĂTOR DE SPERANŢĂ

Acum, că ai terminat această carte, sper că eşti gata să porneşti în propria-ţi călătorie pe calea Metodei Myers – sau poate ai pornit deja. Fie că ai fost diagnosticat cu o boală autoimună, fie că te afli în spectrul au- toimun, ştiu că Metoda Myers te va ajuta să te simţi şi să arăţi mai bine, deschizând uşa unei lumi complet noi, pline de energie, de stare de bine şi de sănătate radioasă. Această carte va continua să fie un reper pentru tine şi eu voi fi mereu gata să te ajut prin intermediul AmyMyersMD.com, alături de restul marii familii care a adoptat Metoda Myers. în această călă- torie a vieţii tale, îţi doresc tot binele din lume.

Organismele modificate genetic

în ziua de astăzi, organismele modificate genetic se numără, potenţial, printre cele mai mari îngrijorări din domeniul sănătăţii. Totuşi, mulţi oameni nu sunt nici măcar conştienţi de existenţa lor. în Capitolul cinci, am explicat ce sunt organismele modificate genetic şi în ce mod ne afectează ele sistemul digestiv şi sistemul imunitar. Te încurajez să te informezi în legătură cu această nouă ameninţare majoră la adresa alimentelor pe care le consumăm şi să acţionezi, în calitate de cetăţean şi de consumator, pentru a te proteja.

Deşi organismele modificate genetic sunt acum ingrediente principale în multe alimente comercializate

în Statele Unite, efectele lor pe termen lung abia dacă au fost studiate. Unul dintre primele studii remarcabile legate de efectele pe termen lung ale organismelor modificate genetic a fost realizat în Franţa. în decurs de peste doi ani, şobolanilor li s-a oferit o dietă compusă, în proporţie de treizeci la sută, din porumb modificat genetic, îmi dau seama că doi ani nu pare să însemne prea mult timp, dar, pentru un şobolan, doi ani sunt aproape o viaţă, dacă ţinem cont că şobolanii, în majoritatea lor, ajung rareori la vârsta de trei ani. Aproximativ şaptezeci la sută dintre femelele de şobolan participante la studiu au murit prematur de cancer, în comparaţie cu doar douăzeci la sută din grupul de control.

Această statistică este, clar, înfricoşătoare. Mi-aş dori să existe, tot pentru comparaţie, mult mai multe studii în această direcţie, dar, până acum, nu le avem, fapt care generează întrebarea: De ce nu?

N-o să îţi placă răspunsul. Mie sigur nu îmi place. în linii mari, de fiecare dată când o companie are nevoie de aprobarea Administraţiei pentru Alimente şi Medicamente a Statelor Unite, trebuie să efectueze o cercetare prin care să probeze că produsul e sigur. Ceea ce foloseşte Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a Statelor Unite pentru a determina siguranţa produsului este chiar cercetarea respectivă, plătită de companie, mai ales dacă nu s-a făcut nicio altă cercetare. Şi cine altcineva decât producătorul ar plăti studiul pentru un produs netestat? După ce acesta din urmă ajunge pe piaţă, cine ar vrea să se pună cu nişte corporatişti giganţi precum Monsanto? în consecinţă, multe alimente modificate genetic au fost studiate timp de doar trei luni sau chiar mai puţin.

Europa este mult mai strictă decât SUA în ceea ce priveşte reglementările, fapt care generează o nouă întrebare: „De ce nu suntem şi noi la fel de preocupaţi ca europenii?”

Din nou, nu o să îţi placă răspunsul şi nici mie nu-mi place, dar pot să ţi-l dau folosind un singur cuvânt: Banii! Guvernul nostru este mult mai influenţat de bogăţia şi puterea corporaţiilor decât majoritatea guvernelor europene şi, drept rezultat, companii precum Monsanto au mult mai mult spaţiu de manevră pentru a aduce pe piaţă organisme modificate genetic, în consecinţă, aici, în Statele Unite, nici măcar nu ne dăm seama cât de multe alimente modificate genetic consumăm. Până acum nu există regulamente federale care să stipuleze că prezenţa organismelor modificate genetic trebuie menţionată pe eticheta produselor, în ciuda numeroaselor sondaje care arată că aproximativ nouăzeci la sută din populaţie ar dori asta.

Nu e ca şi cum nu ar fi încercat nimeni. în 2012, prima lege care cerea menţionarea existenţei organismelor modificate genetic pe eticheta produselor a fost votată în California şi a fost respinsă foarte strâns – aproximativ cincizeci şi două de procente la patruzeci şi opt. Remarcabil, oponenţii acelui proiect de lege i-au depăşit pe susţinători cu aproximativ cinci la unu: patruzeci şi şase de milioane de oponenţi, versus numai nouă virgulă două milioane de suporteri. Un mic segment din acei nouă virgulă două milioane de suporteri a provenit de la mine şi clinica mea, Austin UltraHealth. Am investit, de asemenea, la acel moment, într-un podcast, îndemnându-mi ascultătorii să voteze. Deci poţi vedea că îmi investesc banii în ceea ce susţin verbal!

Marii adversari ai proiectului de lege privitor la etichetarea organismelor modificate genetic sunt producătorii de top din industria alimentară a SUA: Monsanto, Dupont, PepsiCo, Grocery Manufacturers Association, Kraft Foods şi Coca-Cola. Aceste companii se bazează, în prezent, pe organismele modificate genetic şi nu vor ca oamenii să nu mai cumpere produsele lor.

Chiar dacă nu avem la dispoziţie toate cercetările care ne-ar fi de folos, deţinem o grămadă de dovezi care sugerează că organismele modificate genetic sunt asociate cu alergii, cu autism, cu ADD/ADHD, cu intestin permeabil şi cu boli digestive. Ai văzut, în Capitolul cinci, de ce este atât de probabil ca organismele modificate genetic să conţină cantităţi sporite din exact elementele care provoacă inflamaţii şi exercită stres asupra sistemului tău imunitar.

Ei, acum poate că te întrebi unde anume apar organismele modificate genetic în alimentaţia ta. Ar fi mai uşor să îţi spun unde *nu* apar:

- în orice aliment pe a cărui etichetă scrie: „Fără organisme modificate genetic";
- în orice aliment pe a cărui etichetă scrie: „100% organic" – dar trebuie să fie sută la sută. Un aliment pe a cărui etichetă apare inscripţia „bio" sau „organic" poate să conţină organisme modificate genetic chiar şi în proporţie de treizeci la sută, că tot va avea dreptul de a purta pe etichetă titulatura de „organic" (Să le spui asta şobolanilor din studiul franţuzesc!);
- în cazul cărnii de vită pe a cărei etichetă apare precizarea „100% hrănită cu iarbă" sau „hrănită şi săturată cu iarbă". Multe vite sunt hrănite cu iarbă, dar sunt săturate cu cereale. Iar în acele cereale se află organisme modificate genetic;
- în alimente despre care furnizorul tău local din piaţă îţi spune că sunt sută la sută în regulă. Asigură-te, totuşi, că pui întrebările corecte, deoarece adeseori, deşi cresc animale la ţară, fermierii le dau acestora o alimentaţie bazată pe porumb, soia şi lucernă. Şi ia ghici! Practic tot porumbul, soia şi lucerna cultivate în Statele Unite sunt modificate genetic;
- în orice alimente pe care le produci tu însuţi, atâta timp cât nu cumperi seminţe modificate genetic.

Acum, că ştii unde *nu* se află organisme modificate

genetic, îţi voi prezenta o listă scurtă şi, desigur, incompletă a principalelor locuri unde acestea *ţot* fi găsite. Spun „incompletă” deoarece utilizarea organismelor modificate

genetic continuă să se extindă – şi la fel şi cunoştinţele noastre legate de locurile unde sunt folosite. Prin urmare, la momentul când va apărea această carte, s-ar putea să considerăm că pe listă ar trebui puse şi alte alimente. Verifică resursele mereu actualizate ale Environmental Working Group (EWG) pentru a afla cele mai proaspete informaţii, parcurgând inclusiv ghidul său de cumpărături: http://wvvw.ewg.org/research/shoppers-guide-to-avoiding-ge-food. Şi, în timp ce te afli acolo, îţi recomand să donezi. Cei de la EWG chiar fac o muncă uimitoare, care ajută la protejarea noastră a tuturor.

Nu vei consuma orez, roşii sau grâu în timpul primelor zile în care vei urma Metoda Myers, dar poţi adăuga ceva roşii mai târziu. Ai grijă la siguranţă: cumpără dintre cele organice!

Iată câteva măsuri de protecţie în ceea ce priveşte consumul de organisme modificate genetic:

- citeşte etichetele;
- evită alimentele preambalate;
- fii conştient de faptul că până şi firme precum Whole Foods sau alţi producători de alimente „organice" folosesc adesea produse modificate genetic, deşi Whole Foods a promis că, din 2018, îşi va eticheta produsele, iar pe site-ul său are o secţiune menită să te ajute să afli cum să eviţi organismele modificate genetic.

ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC ÎN SUA

- Porumb, inclusiv toate produsele fabricate cu sirop de porumb bogat în fructoză. (Acum ştii de ce Coca-Cola şi Pepsi-Cola au cheltuit atâţia bani pentru a se opune proiectului californian de lege legat de etichetare, în condiţiile în care siropul bogat în fructoză este principalul îndulcitor folosit la sucuri.) Multe alimente oferite animalelor includ porumb, aşa că, dacă mănânci carne neorganică, înseamnă, probabil, că vei consuma porumb modificat genetic.
- Soia, inclusiv lecitină din soia, care este folosită într-o mulţime de produse alimentare preambalate, inclusiv în batoanele de ciocolată neagră „organică"! Nu vei consuma

batoane de ciocolată în timpul primelor treizeci de zile de practicare a Metodei Myers, însă mulţi dintre pacienţi le vor adăuga mai târziu. Ele se numără printre deserturile mele preferate, dar tu trebuie să alegi ceva „100 la sută organic", citind eticheta cu multă atenţie, pentru a evita lecitina din soia. Din nou, multe alimente pentru animale includ soia, aşa că, atunci când consumăm carne neorganică, probabil consumăm soia modificată genetic.

- Lucerna – desigur, nu o mănânci, dar animalele a căror carne o consumi ar putea foarte bine să fi fost hrănite cu lucernă modificată genetic.
- Bumbac şi ulei de bumbac. Nu mâncăm bumbac, evident – şi, după cunoştinţele mele, nu există niciun motiv pentru care să nu purtăm îmbrăcăminte din bumbac modificat genetic. Cu toate acestea, uleiul de bumbac e folosit într-o mulţime de produse ambalate, aşa că fie evită toate alimentele ambalate (nu e o regulă rea!), fie citeşte-le etichetele cu atenţie.
- Ulei de rapiţă. Fiind obţinut din seminţe modificate genetic, nu există, prin definiţie, nicio versiune a sa nemodificată genetic.
- Zahăr. Circa cincizeci şi cinci la sută din zahărul consumat în SUA este fabricat din sfeclă de zahăr şi aproximativ nouăzeci şi cinci la sută din sfeclă a fost modificată genetic. Desigur, dacă urmezi Metoda Myers, eviţi deja zahărul.
- Papaya. în proporţie de peste şaptezeci şi cinci la sută, papaya cultivat în Hawaii a fost modificat genetic.
- Zucchini şi dovlecei galbeni. Unele soiuri sunt modificate genetic, deci cumpără numai produse organice, pentru a te afla în siguranţă.
- Alte alimente potenţial modificate genetic – fie aprobate de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a Statelor Unite, fie luate în considerare pentru aprobare:

somon; orez;
în; tomate;
prune; gtâu.
radicchio;

Metalele grele

ANEXA B

Dacă ai urmat Metoda Myers timp de trei luni şi nu ai observat îmbunătăţirile pe care ţi le doreşti, ar trebui să iei în considerare posibilitatea ca din problema ta să facă parte metalele grele, mai ales dacă ai unul dintre următorii factori de risc:

- plombe cu amalgam, prezente sau trecute;
- domiciliu în apropierea unei fabrici a cărei activitate se bazează pe arderea cărbunelui;
- un timp petrecut în China, ţară în care se arde mult cărbune;
- obiceiul de a consuma ton mai frecvent decât o dată pe săptămână;
- candida recurentă (uneori, fungii au rolul de a te proteja de mercur);
- una sau mai multe mutaţii genetice în gena MTHFR;
- obiceiul de a bea sau de a face duş în mod regulat cu apă nefiltrată. Vrei să afli dacă metalele grele sunt o problemă pentru tine? Iată paşii de urmat:

CERE UNUI SPECIALIST ÎN MEDICINĂ FUNCŢIONALĂ SĂ TE TESTEZE

Există două teste pe care mă bazez eu. Unul e testul celulelor roşii din sânge (RBC), care urmăreşte expunerea la metale grele în cele trei luni 360 de dinainte de efectuarea testului (atâta trăieşte o celulă roşie), rezultatul lui urmând să-ţi dea de ştire cât metal greu consumi prin alimentaţie, respiraţie sau

plombe.

Dacă vreau să aflu mai multe în legătură cu expunerea pe termen lung la metale grele şi cu posibila lor acumulare în organismul tău, fac un test-provocare. întâi iau o mostră de urină, ca să obţin un punct de pornire (cât metal greu se află în urina ta, fapt ce reflectă şi el expunerea curentă). Apoi te pun să înghiţi o soluţie cu acid 2,3, dimercapto-l-propansulfonic (DMPS), care îţi ajută organismul să facă chelatoterapie, adică să elimine metalele grele din locul unde erau depozitate, în principal din oase. în decursul următoarelor şase ore, colectez urina, pentru ca laboratorul să poată măsura cât metal greu se eliberează, respectiv cât a rămas stocat în organismul tău.

DACĂ E NECESAR, FĂ CHELATOTERAPIE

în funcţie de rezultatele testului-provocare referitor la cantitatea de metale grele din oasele tale, s-ar putea să decid să îţi fac chelatoterapie – să te supun unui proces prin care metalele grele sunt eliminate din organism. Dacă nivelul tău de metale grele e semnificativ, dar scăzut, s-ar putea să folosesc agenţi chelatori naturali, cum ar fi coriandrul. Dacă nivelul este mai mare, folosesc acid dimercaptosuccinic, DMSA – substanţă aprobată de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a Statelor Unite pentru reducerea acumulărilor de plumb în organism, deşi e folosită şi pentru eliminarea altor metale grele.

Eu le cer pacienţilor mei să ia DMSA de trei ori pe zi timp de trei zile, apoi să facă o pauză de unsprezece zile. Procesul poate dura de la trei la douăsprezece luni. Efectuez un test după trei luni. Pe parcursul întregului proces, mă asigur că susţin căile de eliminare a toxinelor din organism cu mult glu- tation şi minerale. Medicul tău specializat în medicină

funcţională va urma, probabil, un procedeu similar, deşi unii doctori folosesc metode uşor diferite.

ANEXA B

Ai GRIJĂ!

Fii foarte precaut atunci când medicul îţi sugerează chelatoterapie sau chiar un test cu agenţi chelatori ca prim pas în vindecarea ta. Trebuie să îţi

vindeci sistemul digestiv, să deschizi căile de eliminare a toxinelor din organism şi să le susţii cât mai mult posibil *înainte* să urmezi vreuna dintre aceste procedee, căci altfel ai putea să-ţi faci mai mult rău decât bine. Prin chelatoterapie, toxinele din oase sunt extrase şi sunt aruncate în organism, pentru ca tu să le poţi excreta prin urină. Dacă suferi de intestin permeabil, iar căile de eliminare a toxinelor nu-ţi funcţionează bine, te afli în pericolul de a reabsorbi aceste toxine în corp – numai că, în loc să o faci încetul cu încetul, le vei absorbi în cantităţi mult mai mari. Fugi de la orice medic care vrea să-ţi facă chelatoterapie înainte de a fi foarte sigur că sistemul tău digestiv s-a vindecat.

Mucegaiul toxic

Te întreb în legătură cu expunerea la el şi în formularul meu de primire, şi la prima mea consultaţie. Dacă aflu ceva ce mă face să consider că există o sursă clară de mucegai, îi spun pacientului că acesta ar putea să reprezinte un factor care a contribuit la dezvoltarea bolii lui autoimune şi încerc să aflu mai multe.

Dacă pacientul s-a ocupat de cei trei stâlpi ai Metodei Myers şi nu au apărut îmbunătăţiri suficiente sau dacă are o candida recurentă, atunci fac mai multe investigaţii în privinţa mucegaiului. Aşa că haide să discutăm problema ceva mai în amănunt chiar acum.

De unde provin toxinele

Anumite tipuri de mucegaiuri elimină gaze cunoscute sub numele de compuşi organici volatili

(COV). Nu toate mucegaiurile produc aceste toxine, dar cele care o fac constituie, în mod evident, un foarte mare motiv de îngrijorare. Vinovaţii cei mai frecvenţi sunt:

- aspergillus;
- fusarium;
- paecilomyces;
- pénicillium;
- stachybotrys;
- trichoderma.

363

Noi credem că doar douăzeci şi cinci la sută din populaţie are gene care îi fac pe purtătorii lor vulnerabili la efectele nocive ale acestor mucegaiuri, dar, pentru orice individ vulnerabil, simptomele pot fi intense. Am văzut oameni care sufereau de o serie de simptome legate de mucegai, inclusiv următoarele:

- ADD/ADHD;
- anxietate;
- autoimunitate;
- sindrom de oboseală toate tipurile, inclusiv eczeme.
- depresie;
- fibromialgie;
- dureri de cap;
- insomnie;
- erupţii cutanate de

Cu toate acestea, pentru că trei sferturi dintre oameni nu sunt vulnerabili la micotoxine, nu e neobişnuit ca, într-o familie, să prezinte simptome doar un membru al ei, ceea ce face cauza extrem de dificil de diagnosticat, mai ales pentru personalul medical care nu e bine instruit în această problemă.

Factorii de risc care mă determină să suspectez prezenţa mucegaiului includ:

- case vechi;
- igrasie în casă;
- case cu subsoluri;
- case construite în interiorul unui deal;
- acoperiş plat;

ANEXA C• climat umed.

Printre mediile cunoscute pentru prezenţa mucegaiului se numără următoarele:

- complexe mari de apartamente;
- clădiri de birouri de mari dimensiuni;
- hoteluri;
- şcoli.

Un alt factor de luat în seamă apare dacă pacienţii locuiesc sau lucrează într-un spaţiu care are un sistem HVAC (încălzire, aerisire şi aer condiţionat) comun, problema putând deveni atunci chiar şi mai greu de detectat.

CUM FACI TESTUL LEGAT DE MUCEGAI

Sincer, testul tipic pentru mucegai nu o să te ajute, deoarece se concentrează asupra calităţii aerului şi a nivelului de spori, nu asupra compuşilor organici volatili. În consecinţă, îţi rămân la dispoziţie două opţiuni:

- Taie o bucată din filtrul tău de aer şi trimite-o la un laborator specializat sau
- Caută o companie care poate face ceea ce se numeşte un test ERMI (Index al Cantităţii Relative de Mucegai din Mediu), acesta urmărind în mod special tipurile de mucegai care eliberează micotoxine. Odată ce ai efectuat un astfel de test, însă, va trebui să comunici rezultatul acestuia oricui ar putea dori să-ţi cumpere casa. Asta înseamnă că, dacă nu găseşti cu uşurinţă locul unde e plasat mucegaiul, ai putea ajunge să cureţi toţi pereţii până la tencuială sau să iei alte măsuri drastice pentru a te asigura că într-adevăr l-ai găsit şi îndepărtat.

în principiu, eu nu sunt prea încântată să verific casele. Mai degrabă ţi-aş face ţie un test de laborator, dar el poate fi destul de complicat. Testul-standard este cel de urină, însă pe baza lui sunt detectate doar nivelurile a trei mari tipuri de micotoxine. Dacă reacţia ta a apărut la micotoxine mai puţin cunoscute, e posibil ca acestea să nu apară în test. în plus, se poate ca nivelul ce apare în test să nu fie corelat cu simptomele persoanei: ai putea fi extrem de bolnav, iar testul să arate nivel scăzut, după cum ai putea fi mai puţin bolnav, iar testul să indice nivel înalt. Mai mult, testul este scump. Totuşi, el este cel mai bun instrument pe care îl avem, aşa că eu îl folosesc în ciuda tuturor carenţelor lui.

Dacă nu-ţi poţi permite testul, îţi sugerez să locuieşti altundeva timp de câteva săptămâni – la un hotel, acasă la un prieten, într-o casă de vacanţă închiriată, la un

motel dintr-o zonă aerisită, cu pat şi mic dejun inclus –, oriunde ţi-ai putea da seama în linii mari, că locul ar putea fi lipsit de mucegai. Ia cu tine cât mai puţine lucruri posibil – perna ta preferată sau animalul de pluş al copilului ar putea fi obiecte pline de mucegai – şi vezi dacă te simţi mai bine după aproximativ zece zile în care nu locuieşti acasă. În fond, reacţia organismului tău este mai bună decât orice test. Dacă te simţi mai bine când nu te afli acasă şi dacă te simţi mai rău când te întorci, este cât se poate de plauzibil să ai reacţie la micotoxine.

ANEXA D

De asemenea, trebuie să-ţi dai seama dacă reacţia ta e generată de mi- cotoxinele din casă sau de unele din altă parte. Dacă lucrezi doar acasă sau de acasă ori în cazul în care copilul tău face şcoala la domiciliu, nu trebuie să-ţi pui probleme decât în legătură cu casa; dacă însă este implicat spaţiul în care munceşti sau o şcoală, atunci mai avem o problemă de rezolvat.

În acest caz, adeseori, eu testez o altă persoană care locuieşte în aceeaşi casă cu tine. Dacă analizele micotoxinelor acelei persoane ies pozitive – chiar şi în lipsa unor simptome –, pot considera că mucegaiul se află în casă. Dacă testele ies negative, pot concluziona că mucegaiul se găseşte la locul de muncă sau la şcoală.

Ştiu că problema este dificilă. Nimeni nu vrea să afle că are o casă infestată cu mucegai şi că ar putea fi nevoit să cheltuiască sume semnificative pentru a-l înlătura. Există însă câteva soluţii:

- Dacă poţi identifica igrasia, cheamă un specialist în eliminarea mucegaiului, ca să cureţe locul. Totuşi, fii atent, pentru că substanţele chimice folosite la înlăturarea mucegaiului pot cauza, la rândul lor, probleme unui sistem imunitar fragil.
- Ia glutationul pe care îl sugerez în Capitolul nouă, împreună cu celelalte suplimente folosite în Metoda Myers.

- Du-te la un specialist în medicină funcţională pentru a obţine un sprijin mai bine ţintit, inclusiv medicamente care te pot ajuta să-ţi cureţi organismul de fungi şi infecţii, dar şi să te susţină în a face faţă atacurilor mucegaiului. Medicamentul cel mai des folosit într-un astfel de caz este colestiramina, care se leagă de toxine, pentru ca ele să poată fi eliminate în siguranţă din organismul tău.

Rezolvarea problemei mucegaiului toxic poate fi dificilă, dar merită tot efortul. Vezi Capitolele şase şi doisprezece pentru nişte poveşti pline de speranţă, care demonstrează că, odată problema rezolvată, e posibilă o vindecare extraordinară.

Stomatologia biologică

în Capitolul şase, ai aflat că tot ce se găseşte în gura ta poate fi o sursă semnificativă de inflamaţie. Canale obturate, dinţi de minte extraşi, aparate dentare fixe şi mobile, plombe, coroane, şuruburi – gura ta e plină de potenţiale pericole pentru sănătate – şi, totuşi, medicii dentişti specializaţi în stomatologie convenţională abia dacă sunt conştienţi de această problemă.

Din fericire, aşa cum există specialişti în medicină funcţională, tot aşa există şi specialişti în stomatologie funcţională, care pot contrabalansa eşecurile stomatologiei convenţionale. Un specialist în stomatologie biologică nu e preocupat numai de dinţii tăi. El sau ea vrea să se asigure că în gura ta sunt folosite numai materiale sigure, biocompatibile, şi

numai procedee lipsite de risc.

ANEXA D

Primul lucru pe care trebuie să îl ai în vedere este că ceea ce se află în gura ta îţi afectează întregul sistem imunitar. în fond, tu eşti un organism complet, aşa că nu există vreun „zid chinezesc" între gura ta şi restul corpului tău. Prin urmare, dacă un obiect stomatologic îţi rămâne permanent în gură – coroană, plombă, sârme sau orice altceva –, sistemul tău imunitar e expus la acesta tot timpul. Dacă în acel obiect există ceva ce poate genera probleme, respectivele probleme îşi vor face simţită prezenţa douăzeci şi patru de ore pe zi, şapte zile din şapte.

Soluţia? Un dentist specializat în stomatologie biologică poate să îţi ia o probă de sânge şi să facă teste de laborator (www.ccrlab.com), ca să descopere 367 la ce materiale folosite în stomatologie ai reacţie negativă. Produsele fabricate de VOCO, o companie din Germania, sunt aproape întotdeauna biocom- patibile, aşa că vorbeşte cu dentistul tău să lucreze cu acest tip de materiale.

Problema mercurului

Următorul element pe care trebuie să îl ai în vedere este mercurul, folosit, tradiţional, la plombele cu argint. Atunci când vorbim cu dentişti specializaţi în stomatologie biologică, suntem, cu toţii, pur şi simplu derutaţi: cum de este folosită a două cea mai toxică substanţă de pe pământ ca element ce rămâne în gurile oamenilor toată viaţa? Cercetările arată că mercurul conţinut în plombe are impact asupra sănătăţii noastre. Evident, avem cu toţii o capacitate destul de mare de a tolera toxinele, similară celei graţie căreia unii oameni pot fuma mult, fără să facă niciodată cancer la plămâni. Dar, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli în

spectru, sistemul tău imunitar este deja vulnerabilizat, aşa că nu e cazul ca asupra lui să se exercite şi mai mult stres. Găseşte un dentist specializat în stomatologia biologică pentru a-ţi îndepărta în siguranţă plombele de argint, împreună cu mercurul pe care îl conţin.

încă nu eşti sută la sută convins? Aruncă o privire asupra videoclipului pregătit de International Academy of Oral and Medical Technology (IAOMT), o organizaţie respectată, compusă din dentişti, medici şi cercetători şi axată pe sănătatea orală şi dentară. în înregistrarea video, vei vedea un „dinte care fumează": nori de vapori de mercur se ridică din- tr-un dinte cu o plombă plină de mercur (https://www.youtube.com/ watch?v=9ylnQT7oiA). Dacă ai o plombă convenţională cu argint, *asta* e ceea ce se întâmplă acum în gura ta. Dentiştii specializaţi în stomatologie convenţională pot să îţi spună că plombele pline de mercur sunt sigure. Nu îi crede.

Apropo, în anii 1970, specialiştii în stomatologie convenţională au început să folosească în plombele de argint staniu şi cupru. Şi staniul este toxic, dar pericolul real îl reprezintă cuprul, care ridică nivelul expunerii la mercur cu un factor de cincizeci.

în unele cazuri, dacă ţi s-a pus o coroană, e posibil ca specialistul în stomatologie convenţională să fi folosit ca bază plomba preexistentă.

Coroana din partea de sus exacerbează efectul mercurului, putând crea – literalmente – un curent galvanic electric ce concurează curenţii electrici naturali care trec prin corpul tău. Am avut pacienţi care spuneau că aud în gura lor un zumzet ciudat, de la cele trei sau patru tipuri de metale existente acolo. I-am trimis la un dentist specializat în stomatologie biologică pentru a le fi eliminat mercurul şi am vorbit din nou cu ei după o zi sau două: pacienţii puteau simţi deja

diferenţa.

Când te duci să-ţi înlocuieşti plombele de argint, asigură-te că te adresezi unui specialist în stomatologie biologică. Specialiştii în stomatologie convenţională pur şi simplu nu ştiu destule despre felul cum se face operaţia în condiţii de siguranţă, fără a se expune pe ei înşişi sau pe tine la vaporii toxici.

ANEXA D

Obturaţiile de canal

Următoarea ta preocupare ar trebui să fie obturaţiile de canal. Prin obturaţia de canal, nervul unui dinte este ucis, dar dintele rămâne în gură. Faptul de a lăsa o porţiune moartă în interiorul corpului este absent din medicină şi, în opinia mea, nu ar trebui să fie prezent nici în stomatologie. În interiorul dintelui mort, bacteriile toxice se înmulţesc liber şi, în lipsa sângelui pe care îl primeşte un dinte viu, nu există factori imunitari sau substanţe chimice care să le oprească înmulţirea. De asemenea, nu se poate ajunge la ele în mod eficient cu ajutorul antibioticelor.

Soluţia este fie să supunem dintele mort unui tratament cu ozon, fie să-l extragem. În anumite cazuri, extragerea e o soluţie dificilă, deşi, evident, este mai uşoară la dinţii din spate. Dar ţine minte: obturaţiile de canal sunt un teren propice pentru bacteriile toxice şi o sursă foarte probabilă de inflamaţie. Iar dacă ai o afecţiune autoimună sau te afli sus în spectrul autoimun, nu îţi mai trebuie un factor suplimentar de risc sau o povară în plus asupra sistemului imunitar. Lasă un specialist în stomatologie biologică să te ajute să rezolvi această problemă.

Dacă, totuşi, un medic dentist convenţional se oferă să îţi facă o obturaţie de canal, fugi la altul, specializat în stomatologie biologică, şi vezi dacă nu cumva îţi sugerează o altă opţiune.

Cavităţi rămase în os

Cavitatea este o zonă de os mort din interiorul altui os – cel mai adesea, din maxilar. Dacă ai avut o traumă precum extragerea unui dinte de minte, bacteriile se adună în zona deschisă. Gingia creşte peste cavitate, iar osul creşte şi el. în acest răstimp, mai multe bacterii extrem de toxice rămân în interiorul zonei goale, exercitând o uriaşă presiune asupra sistemului tău imunitar.

Un dentist specializat în stomatologie biologică poate curăţa zona prin- tr-o mică incizie chirurgicală, irigând-o şi apoi folosind ozon pentru exterminarea bacteriilor. El poate să ajute la vindecarea corectă a zonei, iar sistemul tău imunitar poate respira uşurat.

Cavităţile sunt greu detectabile printr-o radiografie sau chiar printr-o scanare cu tomograful computerizat. De aceea ai nevoie de un dentist specializat în stomatologie biologică: el ştie ce trebuie să caute.

Aparate dentare fixe şi mobile

Aceste echipamente conţin frecvent oţel inoxidabil, care pare sigur. Mai gândeşte-te. Oţelul inoxidabil conţine nichel, un agent cancerigen. Cele mai multe aparate dentare sunt realizate din „sârmă Ni-Ti", care conţine nichel şi titan – un amalgam minunat, ce contribuie la îndreptarea rapidă a dinţilor, dar nu e şi la fel de bun pentru sănătatea ta. Un medic dentist specializat în stomatologie biologică poate lucra cu tine pentru a-ţi reduce expunerea la nichel şi a alege un material mai sigur.

Cum să găseşti un dentist specializat în stomatologie biologică

Spre marea mea bucurie, această ramură a stomatologiei pare să crească văzând cu ochii, la fel cum creşte şi numărul specialiştilor în medicina

funcţională, aşa că ai câteva opţiuni pentru a găsi pe cineva.

ANEXA D

- Caută online „dentist biologic” sau „stomatologie holistică” şi vezi ce apare.
- Roagă un specialist în medicină funcţională să îţi recomande pe cineva.

Dacă te afli în căutarea unui nou dentist, poţi pune trei întrebări care te vor ajuta să decizi dacă medicul cu care vorbeşti este potrivit pentru tine:

1. Foloseşti un kofferdam? Un kofferdam se utilizează pentru protejarea pacientului atunci când îi sunt îndepărtate plombele cu mercur. Dacă dentistul răspunde da, există mult mai multe şanse ca el să ştie cum să îndepărteze plombele în siguranţă.
2. Ce faceţi pentru a vă proteja pe dumneavoastră şi personalul? Dacă un dentist scoate mercurul din gura ta, acel dentist şi personalul cu care lucrează sunt expuşi la rându-le la acesta. Un dentist care nu se protejează pe el însuşi şi personalul cu care lucrează s-ar putea să nu fie cu adevărat conştient de pericolele pe care le implică munca sa – şi astfel să nu ştie cu adevărat cum să te protejeze.
3. Aveţi un separator de amalgam? Atunci când mercurul este înlăturat, el intră, de obicei, în circuitul apei menajere, un gând care îmi dă fiori. Separatorul de amalgam izolează mercurul, ca să poată fi aruncat în siguranţă.

Dacă vrei să afli mai multe

Răsfoieşte această carte, cu un titlu care îţi atrage privirea: *Uninformed Consent: TheHidden Dangers în Dental Care* (Newburzport, Mass.: Jampton Roads Publishing, 1999), de Hal A. Huggins şi Thomas E. Levy. O altă sursă de informaţii este *It's AII în Your Head: The Link Between Mercury Amalgams andIllness* (Garden City Park, N.Y.: Avery Publishing, 1993), de Hal A. Huggins, sau interviul meu cu dentistul specializat în stomatologie biologică Stuart Nunnally (www.autoimunesummit.com).

Reducerea cantităţii de toxine din casă

Există atât de multe toxine în jurul nostru, că e uşor să te simţi depăşit de sarcina de a te proteja pe tine şi sistemul tău imunitar de efectele lor negative. Totuşi, aşa cum spun mereu, cunoaşterea înseamnă putere. Acum, că ştii o sumedenie de lucruri despre toxine, poţi face paşii necesari pentru a le îndepărta din mediul tău personal. Eu încurajez pe toată lumea să facă acest lucru, mai ales când vine vorba de persoane cu boli autoimune sau cu predispoziţie spre dezvoltarea unei boli autoimune. Sistemul tău imunitar nu are nevoie de alte probleme cu care să se lupte.

Deja, în Capitolul şase, ai citit cele zece sfaturi ale mele pentru reducerea cantităţii de toxine. Iată încă nişte modalităţi de a diminua cantitatea de toxine din casa ta, listate în ordinea importanţei.

Saltele convenţionale

Unde dormi şi pe ce dormi – iată două dintre cele mai importante decizii pe care le iei, şi trebuie să subliniez asta neapărat! Ne petrecem aproape o jumătate din viaţă dormind şi, de cele mai multe ori, detoxifierea şi reparaţiile din organismul nostru au loc în timpul somnului. Saltelele convenţionale conţin substanţe chimice dure şi substanţe ignifuge care pot emite gaze timp de ani de zile.

Alternative mai bune: saltele din latex sută la sută natural, cu partea superioară din lână organică.

AŞTERNUTURI DIN COMERŢ

Majoritatea producătorilor de aşternuturi folosesc substanţe ignifuge, pesticide, înălbitori şi coloranţi.

Anexa E

Alternative mai bune: cearşafuri, perne şi plăpumi organice, netratate.

PRODUSE DE CURĂŢARE

În 2009, The American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA) a inclus produsele de curăţare folosite în gospodărie între principalele zece otrăvuri pe care le ingerează animalele de companie. Cantitatea de substanţe ignifuge bromurate din sângele pisicilor este de până la douăzeci şi trei de ori mai mare decât cantitatea de astfel de substanţe găsite în sângele fiinţelor umane, iar câinii au, în medie, în corpurile lor de 2,4 ori mai multe substanţe chimice perfluorurate decât oamenii. Aceste substanţe chimice se găsesc în produsele pe care le cumpărăm, ca de pildă în ţesăturile rezistente la foc şi în covoarele rezistente la pătare, aşa că imaginează-ţi cât de sensibil este animalul tău de companie, fie el câine sau pisică, la chimicalele care se pulverizează sau se toarnă în casa ţa.

CURĂŢAREA USCATĂ

Curăţătoriile de haine sunt locurile cele mai pline de chimicale de pe lume.

Alternative mai bune: curăţătoriile eco.

Dacă trebuie să foloseşti neapărat o curăţătorie clasică, scoate hainele din ambalajul de plastic şi ţine-le la aer timp de mai multe ore înainte de a le pune în dulap.

PERDELELE DE DUŞ DIN VINIL

Acestea emit mai mult de o sută de compuşi organici volatili, care rămân în aer vreme de peste o lună. De asemenea, ele conţin ftalaţi, care produc dereglări ale sistemelor endocrin şi hormonal.

Alternative mai bune: perdele organice din bumbac şi în.

COVOARELE CONVENŢIONALE

Covoarele convenţionale sunt fabricate din fibre sintetice obţinute din petrol. Ele pot emite mai mult de o sută douăzeci de substanţe chimice care afectează organismul uman. S-a dovedit că aceste substanţe predispun la astm, la alergii, la probleme neuronale şi la cancer. Toxinele se găsesc în primul rând în baza de cauciuc şi în adezivi, care pot emite gaze îmbibate de substanţe chimice timp de ani întregi.

Alternative mai bune: covoare din lână sau din bumbac, covoare din materiale reciclate, care nu necesită adezivi, gresie, parchet de lemn reciclat, din plută sau din bambus.

VOPSELELE CARE CONŢIN COMPUŞI ORGANICI VOLATILI

Aceste vopsele sunt exact ceea ce se poate deduce din nume: materiale care conţin compuşi toxici. Dacă la foloseşti, te înconjori, pur şi simplu, de aburi care îţi pot pune în pericol sănătatea.

Alternative mai bune: vopsele care nu conţin compuşi organici volatili. Dar asigură-te că sunt cu adevărat aşa. Multe companii pun pe eticheta

produselor lor formula „non-VOC”, dar ea se referă numai la vopseaua de bază. Odată adăugată culoarea, vopseaua nu mai e lipsită de produşi organici volatili.

MOBILIERUL TAPIŢAT

Mobilierul tapiţat poate fi plin cu spume poliuretanice pe bază de petrol, încărcate cu substanţe chimice şi ignifuge. Orice plăci aglomerate care sunt parte din mobilier emit formaldehidă.

Alternative mai bune: mobilă fabricată din lemn natur, spumă naturală de latex, perne de lână şi materiale organice.

TRATAMENTUL PERDELELOR ŞI FERESTRELOR

Majoritatea perdelelor conţin substanţe ignifuge, pesticide, înălbitori şi coloranţi.

Alternative mai bune: draperii şi perdele organice, netratate, din bumbac sau din în şi jaluzele din bambus.

DACĂ VREI SĂ AFLI MAI MULTE...

...urmăreşte interviul meu video cu directorul executiv al Environmental Working Group (EWG), Heather White (www.autoimmu- nesummit.com).

Un somn mai bun

Tulburările de somn şi insomniile sunt două dintre cele mai obişnuite neajunsuri de care se plâng pacienţii mei. Să ai parte de cantitatea potrivită de somn profund şi revigorant este cea mai bună modalitate de a-ţi susţine sistemul imunitar, aşa că iată zece sfaturi pentru un somn mai bun:

1. Mergi pe www.dansplan.com şi descarcă „Dan's Plan", un plan online gratuit pentru optimizarea sănătăţii şi a somnului, creat de expertul în tulburări de somn Dan Pardi. Dacă doreşti să afli mai multe despre abordarea lui Dan, poţi parcurge interviul pe care i l-am luat eu, pe podcastul meu, http://www.dramymyers.com/tag/sleep/.
2. Cumpără becuri cu lumină de culoarea chihlimbarului şi pune-le în lămpi prin toată casa. Foloseşte-le când începe să apună soarele. Una dintre principalele cauze ale tulburărilor de somn este expunerea, după asfinţit, la spectrul nepotrivit de lumină. Organismul tău a evoluat pentru a dormi atunci când cerul este întunecat şi pentru a rămâne treaz atunci când pe cer e lumină. Acest ciclu natural somn-veghe poate fi perturbat în lumea noastră, care este dominată de electricitate douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru şi în care organismul este expus la lumină strălucitoare, asemănătoare luminii soarelui — inclusiv cea produsă de becuri incandescente şi fluorescente. Organismul tău identifică aceste aparate electrice

drept „lumină solară” şi îţi sugerează să stai treaz. Folosirea luminii galbene după apusul soarelui îţi va ajuta organismul să se sincronizeze cu ritmurile pământului şi îi va indica trupului să doarmă, nu să rămână treaz.

3. Descarcă aplicaţia gratuită f.lux de la www.justgetflux.com, dacă lucrezi la calculator sau citeşti noaptea pe iPad. Lumina albastră, pâlpâitoare a aparatelor electronice îi sugerează, de asemenea, organismului tău să stea treaz – dar, din momentul în care a apus soarele, aplicaţia f.lux va acoperi ecranul cu o nuanţă de culoarea chihlimbarului. Poţi seta aplicaţia pentru ca ea să-ţi ofere nuanţa galben-portocaliu de noapte pe care o preferi; o poţi reseta ca să te poţi uita la film sau la un show TV; şi o poţi dezactiva pe o perioadă mai scurtă sau mai lungă, dacă vrei ca aparatul tău să te ajute să rămâi treaz. Totuşi, ideal ar fi să foloseşti aparatul pentru a beneficia de un ciclu somn-veghe sănătos, devenind somnoros după apusul soarelui şi mergând la culcare relativ devreme.
4. Determină numărul ideal de ore de somn pentru tine. încearcă asta în weekenduri. Culcă-te seara şi vezi cât timp durează până te trezeşti. Repetă experimentul de câteva ori. Suntem diferiţi şi, în plus, nevoile noastre de somn se pot schimba în funcţie de cantitatea de stres care se exercită asupra organismului nostru şi de solicitările la care este supus acesta. Somnul este momentul în care organismul se tămăduieşte, aşa că, dacă apelezi la Metoda Myers pentru a obţine aparenta vindecare a bolii tale, s-ar putea să ai nevoie de mai mult somn ca de obicei. Pe de altă parte, este posibil să trebuiască să dormi mai mult decât crezi tu. Descoperă numărul ideal de ore de somn necesare organismului tău, ca să te asiguri că vei avea parte

de această cantitate de somn tot timpul.

5. Decide să mergi la culcare la aceeaşi oră în fiecare seară şi determină această oră după calcularea numărului ideal de ore de somn. Cu alte cuvinte, dacă trebuie să te trezeşti la şapte dimineaţa ca să ajungi la serviciu la timp şi dacă ai descoperit că durata ideală a somnului de care ai nevoie este de nouă ore, e bine să te hotărăşti să mergi la culcare în fiecare seară la ora zece. Ideal ar fi să te culci la aceeaşi oră şi în weekenduri, pentru că somnul tău va fi mai bun dacă îi menţii un program constant.
6. Cumpără draperii care să acopere complet geamurile dormitoarelor. Orice cantitate, cât de mică, de lumină percepută printre pleoape poate perturba profunzimea şi cantitatea somnului tău. Organismul îţi este setat să răspundă la ritmurile naturale de lumină şi întuneric ale planetei Pământ, aşa că, dacă în dormitorul tău intră lumină de la iluminatul stradal sau de la vecini, organismul tău va avea impresia că trebuie, de fapt, să fie treaz, iar somnul îţi va fi afectat.
7. înainte de culcare, fă o baie fierbinte cu săruri Epsom. Apa fierbinte şi perioada în care stai nefăcând nimic sunt relaxante, iar sărurile Epsom conţin magneziu, care îţi relaxează muşchii.
8. Ieşi afară şi expune-te la lumină naturală de cel puţin trei ori pe zi, timp de minimum treizeci de minute. Dacă organismul are acces la lumina naturală care să-i indice „perioada de veghe" a ciclului, va fi mai pregătit să răspundă la întuneric ca la „perioada de somn" a ciclului.
9. Lasă paharul de dinainte de culcare! Alcoolul afectează ciclul somnului. Desigur că nu vei consuma alcool în primele treizeci de zile ale Metodei Myers şi poate încă vreo câteva luni după aceea. Dacă decizi să adaugi în dieta ta o băutură alcoolică ocazională,

ai grijă să o serveşti cu câteva ore înainte de culcare, ca să dormi profund şi să te recuperezi după cantitatea de stres pe care alcoolul o exercită asupra sistemului tău imunitar.

10. Dacă doreşti ceva care să te ajute cu somnul pentru o scurtă perioadă, alege ceva natural. Un supliment poate fi 5-HTP (5-hidroxitripto- fan), precursorul natural al serotoninei. Este neurotransmiţătorul care ajută la regularizarea ciclului somnului şi creează un efect natural antidepresiv, generând o stare de optimism şi de calm. O altă opţiune este melatonina, o substanţă chimică produsă de creier, care îi indică în mod specific trupului tău că este timpul pentru somn. Magneziul e un mineral care stimulează relaxarea muşchilor şi de aceea este de ajutor pentru starea ce precede somnul profund şi odihnitor.

DACĂ VREI SĂ AFLI MAI MULTE...

...urmăreşte interviul meu video cu expertul în somn Dan Pardi, (www.autoimmunesummit.com).

Anexa F

Metoda Myers – test pentru identificarea simptomelor

Evaluează următoarele simptome, în ultimele şapte zile, pe o scală de la 0 la 4, în funcţie de severitatea lor. 0 – deloc, 1 – puţin, 2 – uşor, 3 – moderat, 4 – sever.

Cap
... dureri ... migrene ... senzaţii de leşin, ameţeli ... dificultăţi la adormire Total...

Ochi
... umflaţi, cu dungi roşii ... cearcăne ... pleoape umflate ... vedere proastă ... ochi apoşi, mâncărimi Total...

Minte
nas înfundat/care curge mereu ... probleme cu sinusurile ... strănutat frecvent Total ...

Urechi
... senzaţie de mâncărime ... dureri, infecţii ... urechi care curg ... şuierături în urechi, pierderi de auz Total...

Greutate
... incapacitate de a slăbi ... poftă de diverse alimente ... greutate în exces ... greutate prea mică ... nu te poţi controla la mâncare ... reţinere de apă în organism, umflare Total...

... senzaţie de minte înceţoşată ... memorie proastă ... coordonare slabă ... dificultăţi în luarea deciziilor ... vorbire înceată/ cu bâlbâieli ... deficit de atenţie/greutăţi la învăţare Total...

Nas
... congestie nazală ... mucus excesiv

Gură, gât
... tuse cronică ... îţi cureţi frecvent gâtul ... gât umflat, dureros ... buze umflate ... afte Total...

Digestie
... greaţă, vomitături ... diaree ... constipaţie ... balonare ... vânturi ... arsuri în capul pieptului, indigestie ... durere, crampe intestinale sau la stomac Total...

Inimă
... bătăi neregulate ...

Anexa E

bătăi rapide ... dureri în piept Total...

Plămâni
... congestie pulmonară
... astm, bronşită ... respiraţii scurte, sacadate ... dificultăţi la respirare Total...

Piele
... acnee
... iritabilitate
Total...

Energie, activitate
...obosealã
... letargie
... hiperactivitate
... stare de nelinişte
Total...

Muşchi, încheieturi
... dureri, înţepături în încheieturi
... poliartrită
... întărirea muşchilor

... pete roşii, eczemă, Piele uscată ... pierdere a părului ... bufeuri ... transpiraţie excesivă Total...

Emoţii
... anxietate ... depresie
... schimbări de stare nervoasă

... dureri musculare
... senzaţie de slăbiciune, de
Total...

Altele
... boli
... urinări frecvente
... mâncărimi genitale, ejaculări
... mâncărimi anale
Total...

Total preliminar ...

NOTE

a. Majoritatea bolilor autoimune sunt mult mai frecvente la femei. Cercetătorii cred că acest fapt se datorează nivelului sporit de estrogen şi numărului mai mare de modificări hormonale ale femeilor.
b. Deoarece medicaţia afectează epiteliul digestiv, ea este şi un cunoscut factor de risc în ceea ce priveşte apariţia intestinului permeabil. Pentru mai multe informaţii privitoare la legătura dintre intestinul permeabil şi bolile autoimune, vezi Capitolele patru şi cinci.
c. Continui să specific „bacterii dăunătoare" deoarece există extrem de multe bacterii benefice pe care doreşti să le ai şi în sistemul digestiv, şi în restul organismului. Ai aflat mai multe despre ele în Capitolul patru.
d. Dacă suferi de o boală autoimună sau te afli sus în spectrul autoimun, s-ar putea să ai nevoie de două sau trei luni pentru vindecarea completă a sistemului digestiv. Vei folosi toate remediile naturale din această carte, dar, în unele cazuri, s-ar putea să fie nevoie de un specialist în medicină funcţională care să îţi prescrie nişte medicamente. Totuşi, oricum ar fi boala ta, dacă urmezi cu stricteţe Metoda Myers,

ar trebui să observi, în treizeci de zile, îmbunătăţiri semnificative, iar acest fapt ar trebui să te motiveze să continui.

e. Deşi oamenii de ştiinţă nu sunt chiar siguri în ce categorie să includă aceste boli, ultimele păreri sunt că boala lui Crohn, colita ulcerativă şi alte tipuri de sindroame ale colonului iritabil sunt, toate, forme de boli autoimune, în care organismul îşi atacă propriul ţesut intestinal.

COMENZI – CARTEA PRIN POŞTĂ
EDITURA PARALELA 45
Bulevardul Republicii, Nr. 148, Clădirea CI, etaj 4, Piteşti, jud. Argeş, cod 110177
Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918 Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492 E-mail: comenzi@edituraparalela45.ro

www.edituraparalela45.ro

Tiparul executat la tipografia Editurii Paralela 45 E-mail: tipografie@edituraparalela45.ro